TUTTO NUOVO
116 pagine di ricette

Cotto e mangiato

COTTO E MANGIATO MAGAZINE MENSILE
ANNO 5 - € 1,50

la cucina facile, veloce e di qualità

N°4 APRILE 2018

SOLO 1,50€

SALVA SPESA
MENU PER 4 A 12 EURO

FAVE E PISELLI
VERDI LEGUMI DI PRIMAVERA

MORBIDA RICOTTA
Dall'antipasto al dessert

SCUOLA DI CUCINA
Come tagliare le verdure

CALAMARI
ripieni di pecorino, zucchine e olive
pag. 56

Idee per piatti originali

Garganelli con fiori di zucca, involtini di peperoni, asparagi e violette

Cous cous con pomodorini
pag. 38

A TAVOLA IN 30 MINUTI
DUE MENU VELOCISSIMI DA PREPARARE: VEGETARIANO E PER CHI AMA IL PESCE

MENTA PROTAGONISTA
NELLA CROSTATA DI FRUTTA CON IL CIOCCOLATO
NEL CHEESECAKE AL LIME IN GELATINA CON I MIRTILLI

CANNAVACCIUOLO
Il segreto è emozionare

1 APRILE 2018 - AUT 4,30 €; BE 4,00 €; F 7 €; CH CT 4,50 CHF; E - PTE CONT. 3,70 €; CH 5,00 CHF; D 5,50 €

9 772284 429006 80004

IL CHIANTI IERI, OGGI, DOMANI.

Corre il lontano 1877 quando Ruffino viene fondata a Pontassieve, un piccolo borgo non distante da Firenze. In pochi anni i Chianti di Ruffino sono conosciuti in tutto il mondo per la loro bontà.

È il 1890 quando il Duca d'Aosta nomina lo Stravecchio di Ruffino il vino per la corte reale, dando vita al leggendario Riserva Ducale.

Il Maestro Giuseppe Verdi ne è così appassionato da scrivere una lettera per lamentarne il ritardo nella consegna.

E perchè non provare il nuovo fiasco Ruffino erede dello storico fiasco?

Nel 1984, quando il Chianti diviene una DOCG, la prima fascetta di stato viene assegnata proprio al Chianti Ruffino.

Ruffino. Il Chianti ieri, oggi, domani.

Sommario

N°4 Aprile 2018

MENU DI APRILE

Sommario

N°4 Aprile 2018

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Brambilla
a.brambilla@contieditore.it

<Cotto e Mangiato1> è un marchio RTI in licensing a Conti Editore Srl

REALIZZAZIONE - SERVICE

OpenEyes FIlm

Simona Stoppa
s.stoppa.guest@cottoemangiatomagazine.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Luciana Giruzzi, Marilena Bergamaschi, Fabio Ceruti, Michela Burkhart (grafica), Bruno Ruggiero (fotografo), Andrea Bevilacqua, Gina Galasso, Giuseppe Pisacane (fotografo), Paola Oriunno, Francesca Cogoni, Liliana Barina e Debora Polisena, dott.ssa Monica Cimino, Alice Mazzo, Luca Turchi.

Foto di copertina: Giuseppe Pisacane

PROGETTO GRAFICO
Art Director **Massimo Zingardi**

RINGRAZIAMENTI
KitchenAid, Fiskars, Bialetti, Smalvic, Cristalexe, Calligaris, Frigo 2000, Guardini, Novy, Moneta Gugliermetto Experience.

I NOSTRI CONTATTI
OpenEyes Film, via Comelico 3, 20135 Milano, tel. 02 36687599, fax 02 87242030; e-mail: redazione@cottoemangiatomagazine.it

SEGRETERIA
Tel. 051.6227.111
segreteria_cm@cottoemangiatomagazine.it

Conti Editore pubblica anche: Auto, In Moto, Autosprint, Motosprint, AM Automese, GS, Guerin Sportivo, Sport & Style – moda e tendenze

DIRETTORE EDITORIALE
Andrea Brambilla

Direzione, redazione, amministrazione:
Via del Lavoro 7, - 40068 S. Lazzaro di Savena (BO), Tel. 051.6227111, fax 051.6227242
<COTTO E MANGIATO1>, pubblicazione mensile di cucina, benessere e natura. Iscrizione al Tribunale di Bologna N.8340 del 22/04/2014

Distribuzione esclusiva per l'edicola in Italia: m-dis Distribuzione Media S.p.A. - Via Cazzaniga, 2 - 20132 Milano - Tel 02 25821 - Fax 02 25825302 - e-mail: info-service@m-dis.it
Distribuzione esclusiva per l'estero: Johnsons International News Italia S.p.A. Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
Tel. 02.43982263 - Fax 02.43916430

Distribuzione per l'estero:
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA srl
Via Valparaiso, 4
20144 - Milano - Italia
Tel.: +39 02 43.98.22.63
Fax: +39 02 43.91.64.30

STAMPA
Poligrafici Il Borgo S.r.l. - Via del Litografo 6, 40138 Bologna, tel. 051.6034001
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA' ITALIA ED ESTERO: SPORT NETWORK s.r.l.
www.sportnetwork.it

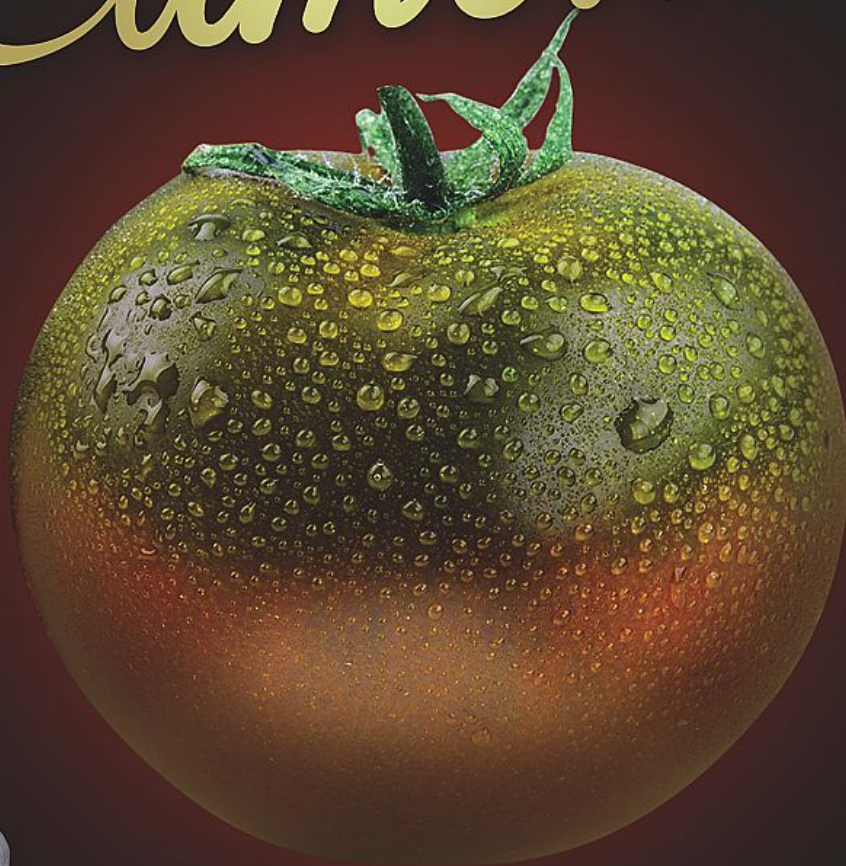
Sede legale: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 - Roma
Uffici Milano: Via Messina, 38 - 20154 Milano - Telefono 02.349621
Fax 02.3496450
Uffici Roma: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 Roma - Telefono 06.492461
Fax 06.49246401

Certificato ADS n. 8213 del 3/2/2017

Periodico associato alla FIEG
(Federazione Italiana Editori Giornali)

BANCHE DATI DI USO REDAZIONALE
In conformità alle disposizioni contenute nell'allegato A.1 del D.Lgs 196/2003, nell'art. 2, comma 2, del "Codice Deontologico relativo al trattamento dei dati personali nell'esercizio dell'attività giornalistica ai sensi dell'art. 139 del D. Lgs 196/2003, del 30/06/2003" la Conti Editore S.r.l. rende noto che presso la sede esistono banche dati di uso redazionale.
Ai fini dell'esercizio dei diritti di cui all'art.7, s.s. del D.Lgs. 196/2003, le persone interessate potranno rivolgersi a: Conti Editore S.r.l. - Via del Lavoro 7, 40068 San Lazzaro di Savena (BO), tel. 051.6227101, Fax 051.6227309.
Responsabile del trattamento dati (D.Lgs 196/2003): Andrea Brambilla

Arretrati: una copia € 6,00 comprese spese di spedizione.
Pagamento su c/c postale: 80721178 o bonifico bancario IBAN: IT 90 V 07601 03200 000080721178
intestato a Diffusione Editoriale Srl – Via Clelia 27 – 00181 Roma.
Telefono: 06.78.14.73.11
da lunedì a venerdì ore 9-13 14-16
Fax: 06.56561653
e-mail: abbonamenti@diffusioneeditoriale.it

IL VERO POMODORO
Camone

Coltivato con passione in Sardegna da L'Orto di Eleonora, questo pomodoro, fresco e croccante vi stupirà con il suo gusto unico e inconfondibile dato dal perfetto equilibrio tra acidità e dolcezza.

WWW.LORTODIELEONORA.COM

APPARECCHIA
CON STILE.
FIOR di
CARTA
LIFESTYLE
EuroVast
TISSUE ITALY
eurovast.com
FIOR di
CARTA
LIFESTYLE
Tovaglietta
APPARECCHIA
CON STILE.
80
Tovagliette
Paper place mats
32x46 CM
www.fiordicarta.it
2011
BREVETTATO
2011
La Tovaglietta in rotolo di carta, ideata e brevettata da EuroVast, aggiunge un tocco di eleganza ai pasti al bar, in ufficio e in casa. La carta con cui è prodotta è resistente, piacevole al tatto, realizzata in pura cellulosa 100% a doppio velo e certificata PEFC.
SROTOLA
STRAPPA
APPARECCHIA

{ Ispirati dai prodotti di stagione }

La primavera è stata un grande stimolo per la redazione e gli chef di Cotto e mangiato magazine e il risultato lo trovate in questo numero di aprile con **tantissime idee e ricette** realizzate con passione e soprattutto con i prodotti di stagione, uno dei nostri imperativi per offrirvi sempre **menu attuali e mai ripetitivi**. Cotto e mangiato magazine basa moltissimo del suo successo proprio su questa filosofia e, come dichiariamo nel pay-off della testata, a noi piace proporre una cucina facile, veloce ma di qualità. Cucinare è sempre un piacere sia quando si lavora da soli per rilassarsi sia quando la preparazione dei piatti viene condivisa. Cotto e mangiato, **la trasmissione TV, compie dieci anni** mentre **il magazine si appresta a festeggiarne cinque**. Due appuntamenti importanti, soprattutto il primo, che troverete raccontato da questo mese direttamente dai protagonisti. Un modo per ripercorrere volti e personaggi che hanno realizzato una delle prime trasmissioni di cucina in Italia. Questo "viaggio" nei dieci anni di Cotto e mangiato sarà anche l'occasione per riproporvi una ricetta al mese che è stata particolarmente apprezzata in quel periodo.

Da collezionare

Non perdete lo Speciale Dolci in edicola, oltre cento ricette per i più golosi, dalla piccola pasticceria ai grandi classici, con il cioccolato o la frutta e per i più esperti tante idee dalle nostre cake design.

Pennisi
La Dolceria Siciliana
Dolci Delizie
Passione artigiana siciliana
Pennisi
La Dolceria Siciliana
PASTE DI
MANDORLA
ALMOND PASTE
Dolci Delizie
di Sicilia
Dolci Delizie
di Sicilia

L'opinione di **Tessa**

{ Prepariamoci alla bella stagione }

L'abbiamo tanto desiderata e finalmente la primavera è arrivata! Peccato che l'essere improvvisamente esposti a temperature più calde e a più ore di luce faccia consumare una maggiore quantità di energia, con il risultato che ci sentiamo affaticati e spossati. Il nostro organismo ha semplicemente bisogno di tempo per **adattarsi ai nuovi ritmi**, ma è possibile aiutarlo. Prima di tutto, dobbiamo regolarizzare il **ciclo sonno-veglia**, andando a dormire e alzandoci sempre alla stessa ora; per dormire meglio, prima di coricarci facciamo qualcosa che aiuti a rilassarci, come leggere un libro o un bagno caldo. Un ruolo centrale, come sempre, è quello dell'alimentazione: **riduciamo grassi e zuccheri**, come carne, latticini, alcolici e dolci, che appesantiscono la digestione e peggiorano il senso di stanchezza. Mettiamo in tavola cereali integrali che forniscono energia a lento rilascio, pesce, legumi per fare il pieno di ferro, verdura a foglia verde e frutta secca per il loro contenuto di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Ricordiamoci anche di bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, perché la disidratazione aumenta la spossatezza. Importante tutto l'anno, ma ancora di più in questo periodo, l'**attività fisica**. Ora che il clima lo consente una bella passeggiata di mezz'ora sarà sufficiente per ricaricarsi e svegliare il metabolismo. Infine, si può sempre ricorrere ai rimedi naturali: il più classico è la pappa reale, perfetto anche il ginseng, ottima la tisana allo zenzero con limone e miele, che in più aiuta a depurare l'organismo.
Poche, piccole accortezze per recuperare energia e buonumore per goderci la bella stagione!

Un successo nato quasi per caso

Nel 2008 esordisce in tv la prima rubrica di cucina all'interno di un telegiornale. Merito dell'intuizione di **Giorgio Mulè**, allora direttore di **Studio Aperto,** e della bravura di **Benedetta Parodi**

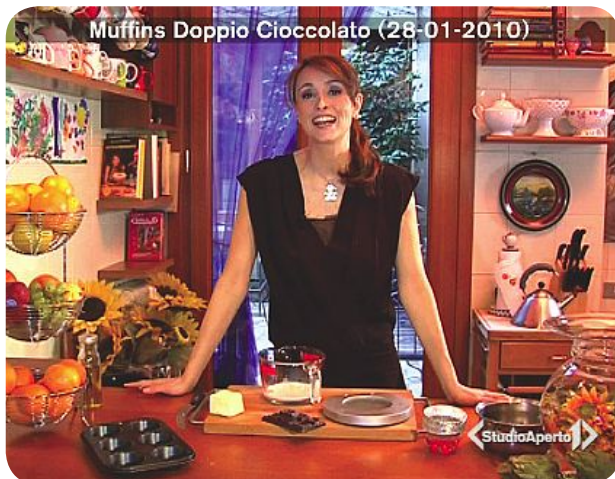
Giorgio Mulè
Direttore del telegiornale Studio Aperto nel 2008.
«Cotto e Mangiato nasce come esperimento: trovavo strano che nel palinsesto televisivo non ci fosse nulla che parlasse di cucina nell'orario in cui la gente stava cucinando».

Andrea Delogu
Vice Direttore Generale Informazione Mediaset.
«La forza di Cotto e Mangiato è andata oltre la sua conduttrice iniziale. Dal 2011 la cucina di Italia 1 è saldamente in mano a Tessa Gelisio».

DIECI ANNI DI CUCINA IN TV

È il 15 settembre 2008 quando, all'interno dell'edizione di Studio Aperto delle 12.25, viene inserita per la prima volta una rubrica dedicata alle ricette. Tra piatti tradizionali, consigli e idee curiose, negli anni Cotto e Mangiato è diventato un appuntamento fisso per chi ama cucinare.
Una storia di successo nata quasi per caso. A raccontarcela sono proprio coloro che hanno dato inizio a questa avventura, Giorgio Mulè, nel 2008 direttore di Studio Aperto, e Andrea Delogu, Vice Direttore Generale Informazione Mediaset. «Cotto e Mangiato nasce come esperimento: trovavo strano che nel palinsesto televisivo non ci fosse nulla che parlasse di cucina nell'orario in cui la gente stava cucinando o si apprestava a farlo – spiega Giorgio Mulè -. Benedetta Parodi si presentava sempre in redazione con torte, salatini e altri stuzzichini che preparava a casa, così un giorno le suggerii di applicare le regole del giornalismo al suo talento culinario… Dopo un attimo di incertezza, decise di accettare la sfida e di iniziare a registrare le prime puntate della rubrica a casa sua. Eravamo convinti del format che abbiamo strutturato fin da subito su solide basi, pur consapevoli che a quell'ora, all'interno di un telegiornale in onda su Italia 1, parlare di ricette potesse essere una scommessa».

UN ESPERIMENTO RIUSCITO

Una rubrica di cucina all'interno di un tg nazionale, condotta da una giornalista non più dietro a una scrivania ma ai fornelli, è stata una scommessa per tutti. «Quando Giorgio Mulè mi chiamò per propormi il format eravamo un po' scettici, ci sembrava strano che una conduttrice di un telegiornale nazionale rinunciasse alla conduzione per dedicarsi a una rubrica di cucina – spiega Andrea Delogu -. Ma la novità assoluta fu proprio quella. Benedetta è stata brava perché fin da subito ha preso il progetto come una bella sfida e forse non immaginava le potenzialità e il successo che il format avrebbe avuto negli anni».
Con Cotto e Mangiato la cucina diventa a portata di tutti, senza rinunciare alla qualità.
«Era interessante vedere una donna lavoratrice, che il pubblico conosceva come una giornalista, e non come una cuoca, aprire le porte della sua cu-

Benedetta Parodi

La prima conduttrice della rubrica Cotto e mangiato.

cina e spiegare le ricette dei piatti che preparava per il marito e per la famiglia, senza bisogno dell'intervento di uno chef – continua Andrea Delogu -. I telespettatori si identificavano con lei e per loro, con il tempo, Cotto e Mangiato è diventato un appuntamento fisso».

RICETTE SEMPLICI E VELOCI

La scelta di cucinare a casa propria, e non in un set televisivo allestito ad hoc, è stata fin da subito una garanzia di veridicità. «Le ricette dovevano essere semplici da preparare e gradevoli da vedere – spiega Giorgio Mulè -. Una delle raccomandazioni che feci a Benedetta Parodi, il primo volto della rubrica, fu quella di servirsi sempre di ingredienti facili da reperire, che potevano essere acquistati in un comune supermercato, senza avere paura, per esempio, di utilizzare i surgelati o il dado per il brodo. La caratteristica fondamentale era proporre ricette che facessero fare bella figura a chi le preparava, e raccontarle utilizzando un linguaggio chiaro e immediato, senza fare ricorso alla grammatica culinaria. In meno di due minuti bisognava far vedere quello che succedeva da quando il piatto veniva pensato, al risultato finale».
Cotto e Mangiato ha sancito l'inizio di una nuova forma di cucina in tv, anticipando il boom di programmi culinari che oggi popolano i palinsesti televisivi.
«Sicuramente è stato il modello dal quale si sono sviluppati molti altri programmi di cucina. Non ci aspettavamo questo successo – continua Andrea Delogu -. Grazie all'intuizione di Giorgio Mulè e alla bravura di Benedetta Parodi è nata la rubrica, ma la forza di Cotto e Mangiato è andata oltre la sua conduttrice iniziale. Dal 2011 la cucina di Italia 1 è in mano a Tessa Gelisio: anche lei prepara le ricette nella sua cucina per testimoniare che è tutto vero, Tessa fa tutto da sola e pone

Spaghetti al tonno

'TRASCRIZIONE DELLA PRIMA RICETTA DI BENEDETTA PARODI'

INGREDIENTI:

SPAGHETTI 300 g – TONNO SOTT'OLIO 300 g – AGLIO 2 spicchi – ACCIUGA 5 filetti – PEPERONCINO TRITATO 1 – LIMONE 1, il succo – PREZZEMOLO TRITATO una manciata – BURRO una grossa noce – PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 g – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Mettete a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e intanto, in una larga padella, fate rosolare in olio extra vergine di oliva l'aglio un po' schiacciato con 5 filetti di acciuga e il peperoncino tritato, fino a che le acciughe non si sono completamente sciolte. Aggiungete il tonno sgocciolato e spezzettato, fate scaldare e amalgamate il tutto.
Per amalgamare meglio, aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta. Spruzzate con il succo di un limone e aggiungete una manciata di prezzemolo tritato. Unite al sugo gli spaghetti cotti al dente e fate saltare in padella per qualche minuto. A fuoco spento, aggiungete il burro e, dopo aver bene mescolato, spolverizzate con il Parmigiano in una mantecatura da risotto.

particolare attenzione alla qualità delle materie prime che usa per le ricette».
Nato dalla tv, Cotto e Mangiato è diventato una rivista, un libro, un gioco da tavola… «La chiave del successo è la forza del marchio e- il suo essere vero: le puntate sono girate in una cucina reale come quella di tanti telespettatori, le ricette sono preparate con ingredienti semplici che ognuno può trovare nel supermercato vicino a casa… Non è riservato ai grandi chef ma è alla portata di tutti, anche delle persone che non hanno la minima idea di cosa sia la cucina».

VERDI baccelli di stagione

Il momento giusto per gustarli è la primavera. Freschi sono dolci, nutrienti e versatili, ma anche secchi hanno il loro perché... Vi raccontiamo la loro storia e come usarli al meglio in cucina

Verdure mangiatutto

Quando sgranate fave e piselli non buttate via le bucce. Le scorze sono commestibili (ottime stufate in padella con poca cipolla). Ma lavatele bene, privatele del filo e assicuratevi che provengano da agricoltura bio. Gustose e ricche di fibre, contribuiscono all'eliminazione delle tossine e delle scorie. Un modo sfizioso per non sprecare niente di questi preziosi ortaggi.

Seppioline e piselli in bianco

Per 4 persone, soffriggete mezza cipolla tritata in 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Cuocete per qualche minuto, quindi aggiungete 300 g di seppioline gia pulite e lavate bene. Fatele saltare, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco lasciandolo evaporare completamente. Unite anche 500 g di piselli freschi, regolate di sale e pepe e aggiungete qualche mestolo di brodo vegetale o di acqua bollente. Continuate la cottura a fuoco medio e con il coperchio per altri 30 minuti. Quando le seppioline saranno tenere e si sarà formato un brodetto colorito, servitele subito.

INGREDIENTI

SEPPIOLINE 300 g
CIPOLLA mezza
BRODO VEGETALE 300 ml
PISELLI 500 g
OLIO EVO 30 ml
VINO BIANCO SECCO
SALE E PEPE

PASTA CON FAVE, PISELLI E PECORINO ROMANO

Sgranate i piselli e le fave e fate soffriggere uno scalogno tritato in una padella con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Aggiungete le verdure e lasciate cuocere. Quando saranno quasi cotte aggiungete qualche fogliolina di menta e di prezzemolo tritato e regolate di sale e pepe. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela tenendo da parte un po' di acqua di cottura e conditela con le fave e i piselli. Aggiungete un cucchiaino di burro, 50 g di pecorino romano, altre foglioline di menta e prezzemolo tritato e, se serve, un po' di acqua di cottura. Formate una cremina che ben si amalgama ai legumi. Servite con un'altra spolverata di formaggio.

Conosci il macco?

Fave e cicoria fa subito venire in mente la Puglia. Ma questo purè di fave (secche o fresche) e patate servita con erbe amare spontanee, in realtà, si prepara anche in Sicilia ed è chiamato "macco". È un piatto povero della cucina contadina, molto nutriente e tipicamente primaverile, da gustare con bruschette di pane locale.

Sono un classico primaverile, reperibile da aprile fino a giugno. Questi ortaggi sono il simbolo della natura che si risveglia e il loro colore verde brillante dà a tutti i piatti, dai più semplici ai più elaborati, un tocco di colore e di freschezza. Piselli, fave, taccole e fagiolini sono considerati legumi, anche se con molte differenze a seconda della presenza o meno del seme. Tra questi, fave e piselli sono i più completi: del baccello non si butta via niente. Un vero e proprio alimento antispreco.

Piccoli e color smeraldo

I piselli si dividono in due principali categorie, quelli da sgranare e i "mangiatutto", o taccole, ma le varietà sono numerose. La pianta, appartenente alla famiglia delle Fabaceae, o Leguminose, può essere cespugliosa o rampicante, ma anche semi-rampicante o nana e predilige i climi freschi. Sembra che i piselli siano originari dell'Asia Centrale e dell'Europa, conosciuti da oltre 4.000 anni dai cinesi, i quali sarebbero stati i primi a consumarli freschi. In Europa, i piselli sarebbero invece apparsi solo nel XVI secolo nelle corti reali.

Come si cucinano

I piselli freschi si possono cucinare in molti modi. Per non perderne il gusto, vale la pena cuocerli poco, facendoli semplicemente saltare in padella con poco olio o burro. Volendo, si possono insaporire con un trito di cipolla, oppure arricchire con del prosciutto. Lessati e poi schiacciati, sono un'idea per arricchire di gusto e colore le polpette, anche in alternativa alla carne. Si utilizzano inoltre nella preparazione di zuppe e vellutate. Grande classico primaverile è la pasta alla Vignarola preparata con piselli, fave, carciofi e pecorino romano.

La storia di "risi e bisi"

Riso e piselli sono alla base di un piatto veneto molto famoso, una via di mezzo tra un risotto e una minestra. Si narra che un tempo, il 25 aprile, giorno di San Marco, il doge di Venezia ricevesse in dono un piatto di risi e bisi, preparato con verdure novelle appena arrivate dal mercato di Rialto. La versione classica della ricetta prevede l'impiego di un brodo preparato con i baccelli, unito a piselli e cipolle cotti con riso Vialone Nano. Il tutto completato da abbondante formaggio.

Fave, cibo antico e prezioso

Al tempo dei romani, le fave erano una componente importante dell'alimentazione e, durante le feste dedicate alla dea Flora, protettrice della natura che germoglia, i romani le gettavano sulla folla in segno di

Fave
Ricche di sali minerali e povere di calorie, sono una buona fonte di ferro, proteine e acido folico.

Falafel croccanti

Per 4 persone: sgusciate le fave e ricavate 500 g di legumi (dimezzando queste quantità, potete usare anche le fave secche, tenute in ammollo una notte). Versatele nel mixer e aggiungete una cipolla tritata e uno spicchio di aglio. Tritate tutto fino a ottenere un composto grossolano. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo, un cucchiaino raso di cumino e 10 g di farina. Riazionate il mixer a velocità moderata versando a filo 50 ml di acqua. Per gli ultimi 30-40 secondi fate andare a velocità massima. Versate il composto in una ciotola, regolate di sale e pepe e formate le polpettine. Friggetele in abbondante olio di semi di arachidi. Scolate e servitele con una salsa a piacere.

Piselli
Dolci e gustosi, hanno un alto potere saziante e rimineralizzante. Ottimi in vellutate color smeraldo, pasta e contorni.

Roveja viola
Varietà rara, è coltivata in piccole quantità nell'Italia centrale. Si chiama anche robiglio o pisello dei campi e ha un baccello inizialmente verde che diventa viola con la maturazione.

Gialli secchi
Particolarmente ricchi di proteine, si trovano in commercio solo secchi e si consumano in zuppa.

Verdi secchi
Ideali per la preparazione di vellutate, contengono più calorie di quelli freschi (280 per 100 g di prodotto. Prima di cuocerli si sciacquano bene sotto l'acqua corrente.

Germogli di piselli

Contengono tutte le proprietà concentrate del seme crudo, che vengono liberate dalla germogliazione e rese quindi assimiliabili dall'organismo. Arricchiscono le insalate e danno un tocco green alle ricette primaverili ed estive.

buon augurio. Nell'antichità storica, per tutto il Medioevo e fino al secolo scorso, le fave secche cotte in svariati modi hanno costituito la principale base proteica alimentare di molte popolazioni del Sud Italia. Attualmente rimane un alimento molto importante nella dieta di diversi popoli del Nord Africa.

Proteine semplici e gustose

Le fave sono state per secoli l'alimento base per i contadini italiani, soprattutto in Puglia e nel Gargano, terra vocata da sempre alla crescita di questi preziosi semi: qui venivano consumate in grandi quantità fresche (con la buccia) e secche come principale fonte di proteine insieme ad altri legumi. Ma sono diffuse in tutta Italia (in Toscana le chiamano semplicemente "baccelli") e sono protagoniste di piatti tipici come la già citata Vignarola, fave e cicoria, agnello, fave e menta e l'intramontabile fave e pecorino, un abbinamento classico che non può mancare in un pic nic che si rispetti, accompagnato da un bicchiere di vino rosso.

Insalatina di germogli e crema di piselli

Per 4 persone, in una casseruola fate dorare un cipollotto tritato con un filo d'olio extravergine di oliva, aggiungete una zucchina tagliata a cubetti e 250 g di pisellini sgranati. Regolate di sale e lasciate insaporire per qualche minuto, poi versate il brodo e cuocete per 10 minuti. Pulite 300 g di lattuga e sbollentatela per cinque minuti, quindi scolatela e strizzatela bene. Mettetela nella casseruola insieme a qualche foglia di basilico ben lavata. Frullate con il mixer a immersione. Aggiungete la panna e incorporatela bene a fiamma bassa per un paio di minuti. Versate la crema nei bicchierini e completate con germogli di piselli, carotine, zucchine crude a tocchetti, piselli freschi e ravanelli. Irrorate con succo di limone, sale e pepe, fate raffreddare e servite.

Le taccole mangiatutto

ORTAGGI simili ai piselli, le taccole (o piattoni) sono leguminose dagli incredibili effetti salutari. Di colore verde chiaro, di forma larga e appiattita, sono saporite e hanno un gusto delicato. Prima di cuocerle bisogna spuntarle alle estremità ed eliminare il filo su tutta la lunghezza del baccello. Per la cottura è importante non esagerare: meglio gustarle al dente. In molte ricette del Sud Italia, dopo averle fatte cuocere per pochi minuti in acqua bollente, vengono ripassate in padella con aglio, cipolla, peperoncino e qualche pomodoro: un ottimo contorno per carne o pesce.

Croccante e colorato

La raccolta di questo ortaggio, dai gambi arcobaleno, inizia adesso. Se non l'avete mai assaggiato, è questo il momento per farlo

UN TOCCO DI ROSA

Ha mille nuance che spaziano dal verde al rosso vivo e usarla in cucina è davvero uno spettacolo. Questa pianta, molto simile al sedano per i suoi gambi lunghi e polposi, dà alle ricette dolci e salate nuance delicate e un sapore molto particolare, tra l'amaro e il dolce. Ne esistono molte specie diverse. Le più conosciute e diffuse sono il *Rheum officinale*, il *Rheum undulatum* e il *Rheum rhabarbarum*, impiegate sia in cucina (per torte, marmellate, succhi freschi, contorni per carne e pesce) che in fitoterapia.

TONICO E DIGESTIVO

Del rabarbaro si utilizzano le coste che devono avere un colore uniforme, senza macchie e spaccature. Al momento dell'acquisto occorre scegliere i gambi di colore brillante, teneri ma nello stesso tempo sodi. Da evitate quelli molli perché vuole dire che sono troppo maturi e la loro acidità diventa intensa. Da scartare, invece, le foglie: troppo ricche di acido ossalico che potrebbe irritare l'intestino. Ricco di fibre, sali minerali e vitamine (soprattutto la C), il rabarbaro è ipocalorico e aiuta la digestione. Capitolo a parte merita la sua radice: ha proprietà toniche e digestive e viene utilizzata, insieme ad altri aromi naturali, soprattutto nell'industra dei liquori per realizzare digestivi molto apprezzati a fine pasto.

Galette rustica con gambi rosa e fragole

Preparate la pasta brisè mescolando in una ciotola 220 g di farina 00 con 50 g di zucchero e un pizzico di sale, quindi aggiungete 100 g di burro molto freddo e 60 ml di acqua. Iniziate a impastare finché non si formerà un bel panetto compatto. Copritelo con la pellicola e fate riposare in frigorifero per mezz'ora. Intanto preparate il ripieno. Lavate 2 gambi di ranarbaro e le fragole (togliendo anche il picciolo). Tagliate il rabarbaro a pezzetti e le fragole a fettine, mettetele in una ciotola e aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone e 70 g di zucchero. Mescolate e fate riposare qualche minuto finché la frutta farà un po' di sughino. Stendete l'impasto di 2 millimetri di spessore e mettetelo su una teglia ricoperta con carta forno. Oppure ritagliate 5-6 mini dischi per galette monoporzione. Adagiate la frutta al centro e richiudere i bordi. Spennellateli con un uovo sbattuto e cospargete con 20 g di zucchero. Cuocete in forno a 180°C per 30-40 minuti. Fate raffreddare e servite con il gelato.

Succo fresco, con miele e rosmarino

Lavate 2 coste di rabarbaro, eliminate la parte alta, quella molto verde con le foglie, tagliate le coste in due o tre pezzi e inseriteli nell'estrattore. Meglio utilizzare il filtro con la maglia fine, per avere meno polpa e un succo più limpido. Una volta ricavato il succo mettetelo in frigorifero a raffreddare. Intanto, mettete mezzo rametto di rosmarino in ogni bicchiere che preparerete e pestateli energicamente per estrarre l'aroma e l'olio essenziale. Versate il succo di rabarbaro nei bicchieri, aggiungete in ognuno un cucchiaino di miele d'acacia e mescolate. Servite i drink con pezzetti di rabarbaro e rametti di rosmarino. Questa ricetta si presta a infinite varianti: con pepe rosa pestato, fragole frullate, succo di ananas.

“Sto raccogliendo il primo zucchero grezzo italiano.”

SCOPRI DI PIÙ SU

Nostrano è il primo ed unico zucchero grezzo di barbabietola, buono e italiano al 100%.
Coltivato dai nostri agricoltori nel rispetto dell’ambiente e delle persone.

WHITE, RED & GREEN

La spesa di **Aprile**

Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco

PRODOTTI DI STAGIONE

Frutta

Arancia, Avocado, Banana, Limone, Mela, Pera, Pompelmo

Verdura

Alloro, Asparago, Basilico Bietola da coste, Bietola da taglio, Carciofo, Carota Cavolfiore, Cavolo broccolo Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetriolo, Cipolla Cipollotto, Fagiolino, Fava fresca, Finocchio, Funghi Insalata, Maggiorana Melanzana, Menta, Patata Peperone, Piselli, Prezzemolo Radicchio, Ravanello Rosmarino, Salvia, Sedano Spinaci, Timo, Zucchina

Pesce

Acciughe, Capasanta Cefalo, Cozza, Gambero rosa Gambero rosso, Grongo Mazzancolla, Murena, Orata Pagello fragolino, Pesce prete Palamita, Pesce San Pietro Pesce Serra, Polpo, Razza Rana pescatrice Ricciola Razza, Scampo, Scorfano Seppia, Sugarello, Tombarello Trota, Vongola verace, Zerro

Il pompelmo

Poco coltivato in Italia, il pompelmo è un agrume ibrido, probabilmente nato dall'incrocio tra l'arancio dolce e il pomelo (originario della Cina). Viene coltivato soprattutto negli Usa, in Israele e in Sudafrica. Il *Citrus Paradisi*, il suo nome botanico, esiste nelle varietà gialla e rosa. Più ricca di vitamina C la prima, zuccherina e aromatica la seconda, ma entrambe sono un'ottima fonte di flavonoidi (potenti antiossidanti) e di potassio, minerale indispensabile per combattere la stanchezza, l'affaticamento muscolare e ottimo diuretico. È ottimo in spremuta, ma si utilizza anche per sfiziose insalate e dolci agli agrumi.

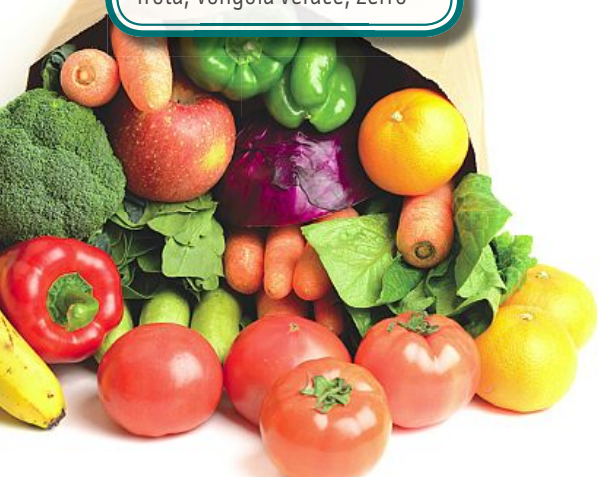
L'avocado

È il superfood del momento. Ricco di omega 3 e sali minerali, nutriente e fresco (ma un po' calorico) negli ultimi anni è diventato il frutto più amato e consumato nel mondo. Si coltiva in diversi paesi tropicali e del Mediterraneo come Perù, Messico, Filippine, Indonesia, Israele e da poco anche in Italia, e ne esistono più di cento varietà. Le più apprezzate, però, sono soltanto tre: Hass, Ettinger e Fuerte. Il trucco per acquistare un frutto pronto da mangiare? Verificate, facendo una leggera pressione, che sia morbido al tatto.

La rana pescatrice

È conosciuta anche come coda di rospo, è un pesce molto diffuso nel Mediterraneo che si nasconde e si mimetizza nei fondali fangosi. Ha ottime carni magre e sode che si possono preparare in diversi modi: alla griglia, al forno, al cartoccio, stufata in padella, al vapore e alla brace. Delicata, compatta e saporita, viene spesso paragonata all'aragosta (anche per il suo costo medio-alto).

INSALATA DI POMPELMO ROSA E RANA PESCATRICE

Tagliate a metà 2 pompelmi rosa e svuotate una parte facendo attenzione a non rompere la buccia che userete più avanti come recipiente. Tagliate a spicchi la polpa eliminando i filamenti bianchi. Sciacquate 2 filetti di rana pescatrice e tagliateli a cubetti di circa 2 cm ciascuno. Quindi, fate scaldare a fuoco alto una padella antiaderente. Quando sarà ben calda versatevi il pesce e fatelo rosolare per circa 5 minuti. Poi spegnete e tenete da parte. In un piatto fondo versate gli spicchi di pompelmo, i cubetti di pesce e mescolate il tutto aggiungendo un pizzico di sale e pepe e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Adagiate il composto ottenuto nella buccia del mezzo pompelmo rosa, guarnitela con qualche oliva taggiasca e grani di pepe rosa macinato al momento. Se piace, potete completare l'insalata di pompelmo con poche gocce di glassa di aceto balsamico.

Il riso per intenditori

Gigante Vercelli è un'antica varietà di riso nata nel 1946 nelle Cascine San Giacomo (Vercelli – Livorno Ferraris). Perfetto per i risotti, ha un'ottima tenuta alla cottura e assorbe bene i condimenti.

www.gliaironi.it

Il ketchup dei Minions

Ingredienti selezionati, senza conservanti ed esaltatori di sapidità, solo pomodori italiani maturati al sole e ridotte quantità di zucchero. La formula perfetta per un ketchup di qualità, parola di Minions.

www.develey.it

La mortadella sana e felice

Naturals è una linea di salumi realizzati con ingredienti naturali, senza chimica. E la carne proviene da allevamenti che seguono il programma Benessere Animale Rovagnati.

www.rovagnati.it

Il sugo buono e digeribile

Ha solo ingredienti naturali, è leggero e profumato ed è adatto come condimento per un primo piatto veloce o per le preparazioni più raffinate. È facilmente digeribile, perché senza aglio e senza additivi.

www.nattura.it

Il salmone selvaggio

Il Sockeye, meglio noto come Salmone Selvaggio, nasce nelle acque cristalline dei fiumi dell'Alaska. Ha colore rosso intenso e carni compatte, tenere e dal sapore dolce ma deciso. Un prodotto di altissima qualità, a fetta lunga.

www.eurofood.it

Lo sgombro alta qualità

La grigliatura dello sgombro occhione, pescato nell'Atlantico e conservato al naturale o sott'olio, regala un gusto deciso a tutti i piatti. Ed è perfetto anche per panini golosi ed invitanti.

www.asdomar.it

Gli gnocchi di patate veloci

Sono preparati secondo una ricetta tradizionale solo con ingredienti di prima qualità, lavorati a freddo per preservarne inalterati gli aromi e i sapori. Pronti in soli 2 minuti, sono disponibili anche nella versione vegana.

www.nonnonanni.it

Le patatine supergreen

Pomodori e piselli, spinaci e ceci, la famiglia di patatine Pai cresce e diventa veg. Preparate con farina di verdure e di legumi, le chps sono, croccanti, leggere e piene di gusto. Senza coloranti né conservanti.

www.pai.it

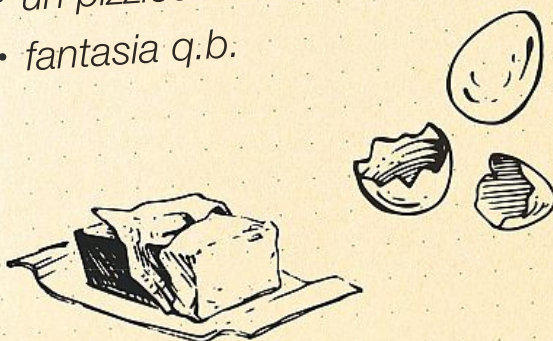
I succhi sani e divertenti

Disponibili nei tre gusti più amati dai baby consumatori (succo e polpa di albicocca, succo e polpa di pera e succo e polpa di pesca) i Triangolini Valfrutta "La Gang dell'Osso" fanno giocare i bambini con simpatici 16 cuccioli.

www.triangolini.it

L'olio bio che fa bene

Biologico e ricco di vitamina E, ottimo antiossidante, è ideale per la preparazione di salse leggere e per i piatti di breve cottura. la gamma bio prevede anche oli bio di germe di mais, avocado, noce e sesamo.

www.sagra.it

Cotto e mangiato
la cucina facile, veloce e di qualità

Gusto rétro
EASY LIFE

Per allietare la tavola con una veste primaverile e squisitamente rétro, Easy Life propone Ambiente, una nuova collezione di stoviglie in stoneware dall'effetto craquelé. Piatti, mug, tazze, tazzine da caffè e coppette in cinque tonalità pastello, perfette anche da mixare insieme per uno stile originale e senza tempo. Prezzi a partire da 5,50 euro. www.easylifedesign.it

Illusioni spaziali
JANNELLI & VOLPI

Omaggia il genio di Escher una delle nuove collezioni che Jannelli&Volpi presenta in anteprima per il Salone del Mobile 2018. Come nelle opere del celebre grafico e incisore olandese, anche nella carta da parati Escher® entrano in gioco i concetti di metamorfosi e illusione, attraverso i disegni originali dell'artista e alcuni d'ispirazione, approvati dalla M.C. Escher Foundation. La collezione è disponibile in rolli o in murales di diverse misure. Prezzo a partire da 191 euro. www.jv-wallcoverings.com/it

Tra il classico e il moderno
CATTELAN ITALIA

Ideata da Studio Kronos, Magda è una sedia raffinatamente sobria, comoda e dal design essenziale. Disponibile con o senza braccioli, ha una struttura in rovere naturale, rovere tinto noce Canaletto, rovere tinto wenghè, faggio tinto bianco o nero opaco. Seduta e schienale, invece, possono essere rivestiti in tessuto, synthetic nubuck, micro nubuck, ecopelle o pelle. Un complemento d'arredo che ben si adatta sia agli ambienti moderni sia a quelli classici, regalando una nota di eleganza che non teme le mode. Prezzo a partire da 574 euro. www.cattelanitalia.com

Un orto in casa
PLANTUI

Dal seme alla pianta in 4 settimane. la promessa di Plantui 6 è di avere un piccolo orto in casa, con lattughine ed erbe aromatiche sempre fresche e pronte per la raccolta. Tutto questo senza l'utilizzo di terra. Il sistema di crescita, automatico e brevettato, è garantito da uno speciale spettro luminoso. E poi, è un bellissimo oggetto di design. Costa 265 euro. www.plantui-italia.it

Il sensore che ti avvisa
FISSLER

La padella della linea SensoRed, antiaderente e termosensibile, è perfetta per chi non vuole sprecare tempo ed energia. La sua superficie, infatti, cambia colore quando è il momento giusto per iniziare la cottura. Questo assicura che il cibo da cuocere non sia mai collocato in una padella troppo fredda o troppo calda. È adatta anche per i piani a induzione. Prezzo a partire da 59 euro. www.fissler-italia.it

La cottura perfetta è servita
LE CREUSET

Per preparare tortine dolci e salate sorprendendo tutti con gusti unici il brand storico Le Creuset ha progettato una gamma Premium per soddisfare tutti gli amanti della pasticceria. Questo stampo misura 36x24 cm, ha un rivestimento antiaderente (senza uso di PFOA) quindi la preparazione non si attacca, inoltre (dettaglio non da poco) è facile da pulire. Ha un corpo in acciaio al carbonio molto resistente e comode impugnature in silicone. L'eccellente distribuzione e ritenzione del calore permette una cottura omogenea e perfetta. All'interno di questa linea, anche stampi per muffina forma di cuore, stampi per torte, cupcakes e teglie per biscotti, tortiere con fondo estraibile. Costa 30 euro. www.lecreuset.it

3 in 1 per un party tra amici
FABER

Un piccolo gioiello dell'azienda marchigiana che nel 1955 ha inventato la cappa da cucina. Food Set è un vassoio da degustazione: ha un tagliere, un piatto da portata e un sacchetto per il pane. Perfetto per un aperitivo tra amici. Il vassoio è in rovere, mentre la base "autopulente" impedisce la proliferazione dei batteri. Costa 150 euro. www.faberspa.com

Il mixer alleato in cucina
MAGIMIX

Power Blender è un assistente chef affidabile ed efficiente. Realizza smoothie vellutati, zuppe e impasti perfetti. Non solo: trita il ghiaccio e prepara semifreddi in un batter d'occhio. Dettaglio non da poco, ha un recipiente termoresistente e silenzioso. Disponibile nei colori nero o rosso (200 euro) o cromato (220 euro). www.magimix.it

Colorate e pratiche
GIANNINI

La linea Factotum si arricchisce di nuove referenze realizzate interamente in silicone. I mestoli, colorati e divertenti come questa spatola turchese forata, resistono alle alte temperature e sono ideali con pentole antiaderenti o in acciaio. Infatti, grazie alla loro morbidezza non rovinano il rivestimento e non graffiano. Costa 7,90 euro. www.giannini.it

Coltelli e tablet
BUGATTI

Il ceppo Trattoria è multifunzione, estremamente versatile e contemporaneo. Utilizzato sul piano cucina diventa un perfetto leggio per il ricettario o tablet. Con un semplice gesto diventa un pratico tagliere e può esser riposto direttamente nel cassetto della cucina, completo di coltelli. Prezzo 260 euro. www.casabugatti.it

Da non perdere

Sul numero Speciale, interamente dedicato ai dolci, trovate centocinquanta pagine di ricette che faranno la gioia dei golosi, dalla piccola pasticceria ai grandi classici, con il cioccolato oppure con la frutta. E per i più esperti, le irresistibili idee dalle nostre cake designer. Da collezionare.

Cucinare con i **fiori di zucca**

In realtà spesso sono di zucchina, ma il gusto non cambia. Leggero e delicato si abbina molto bene alle verdure di stagione

Gialle corolle

Anche se li chiamiamo comunque fiori di zucca, in reltà possono anche essere quelli delle zucchine, la differenza sta solo nelle dimensioni, questi ultimi sono più piccolini. Per la riuscita di qualunque ricetta è importante che siano molto freschi. Per riconoscerli osservate le corolle: devono essere gonfie, appena schiuse nella parte finale, di un bel giallo brillante e uniforme, senza parti scure. Infine, fate attenzione a non lavarli mai, piuttosto passateli delicatamente con un panno appena umido. Poi, cucinateli come vi piace...

foto di
BRUNO RUGGIERO E GIUSEPPE PISACANE
ricette di
ANDREA BEVILACQUA E MARILENA BERGAMASCHI

Sformatino di zucchine e mozzarella

LAVATE 3 zucchine e affettatele sottilmente per il lungo, aiutandovi con la mandolina. Disponetele quindi in una teglia rivestita con carta forno e lasciatele marinare con sale, pepe, olio, timo e scalogno a fettine. Poi, infornate a 180°C ventilato per circa 5 minuti, quindi lasciate raffreddare.

TAGLIATE le 2 zucchine restanti a dadini e trifolatele in padella con poco olio e l'aglio. Per il pesto, versate nel bicchiere del mixer capperi, olivelle denocciolate, prezzemolo, origano e insaporite con l'olio, poi frullate.

FODERATE 6 stampini d'alluminio con le zucchine affettate, disponendole in modo che fuoriescano dal bordo.
Farcite con mozzarella a fettine, basilico, Parmigiano grattugiato e i dadini di zucchine trifolate. Per chiudere, ripiegate le fette di zucchine all'interno dello stampo e quindi infornate a 160°C per 12-150 minuti.

PER GUARNIRE versate in padella l'olio e friggetevi le foglie di basilico. Per servire, rovesciate lo sformatino di zucchine nel piatto e decorate con le foglie di basilico fritte e qualche goccia del pesto preparato.

INGREDIENTI

PER LO SFORMATINO
- **ZUCCHINE** 5 medie
- **SCALOGNO** 1
- **AGLIO** 1 spicchio
- **TIMO** 1 rametto
- **MOZZARELLA** 400 g
- BASILICO
- PARMIGIANO REGGIANO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE, PEPE

PER IL PESTO
- **CAPPERI** 30 g
- **OLIVELLE** 50 g
- **OLIO EXTRAVERGINE** 150 ml
- **PREZZEMOLO** 20 g
- **ORIGANO** 1 pizzico

PER LA GUARNIZIONE
- **BASILICO** 20 foglie
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Piatto: ***Tognana***

Garganelli con fiori di zucca e pancetta dolce

1. FRULLATE le foglie di basilico con 1 cucchiaio d'olio, 2 cubetti di ghiaccio e un pizzico di sale, poi conservate al fresco. Rosolate la pancetta a dadini in un padellino per 2-3 minuti a fiamma media fino a renderla croccante, poi adagiatela sopra un foglio di carta da cucina per asciugarla dall'unto in eccesso.

2. LAVATE delicatamente i fiori sotto l'acqua fredda e lasciateli ad asciugare su carta da cucina. Eliminate il pistillo e tagliateli a strisce. Lavate le zucchine e tagliatele a dadini piccoli.

3. PULITE il cipollotto e tritatelo. In un'ampia padella con il burro e un filo d'olio, fate rosolare a fuoco basso per 2-3 minuti. Poi, alzate appena la fiamma, aggiungete le zucchine e cuocete per 4-5 minuti. Regolate sale, pepe e quindi versate la panna. Proseguite la cottura per 1 minuto.

4. IMMERGETE i garganelli nell'acqua bollente e cuoceteli per il tempo indicato sulla confezione. Scolateli al dente e saltateli nella padella con il sugo. Unite i fiori di zucca, 2-3 cucchiai di formaggio grattugiato, mescolate e lasciate insaporire per 1 minuto. Distribuite la pasta nei piatti e insaporite con il Parmigiano grattugiato, i dadini di pancetta e gocce di crema a basilico.

INGREDIENTI

GARGANELLI FRESCHI ALL'UOVO 600 g (oppure 380 g secchi)
FIORI DI ZUCCA 16
ZUCCHINE NOVELLE 5
PANCETTA DOLCE 300 g
PANNA FRESCA 150 ml
CIPOLLOTTO 1
BASILICO 40 g
BURRO 40 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PARMIGIANO REGGIANO
SALE E PEPE

IL NOSTRO CONSIGLIO

IO PER TE BLANC DE NOIR

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Vino spumante ottimo a tutto pasto e per accompagnare preparazioni delicate, a base di pesce e verdure.

UVE
100% Pinot Nero.

COLORE
Giallo paglierino chiaro.

PROFUMO
Note fruttate con sentori di frutta secca e pane fresco.

GUSTO
Cremoso con retrogusto persistente.

COME SERVIRLO
Temperatura: 8-10°C.

www.primealture.it

Fiori di zucchina ripieni di ricotta e coulis di pomodoro

1. TAGLIATE le zucchine senza fiore a dadini molto piccoli. Poi, scaldate 2 cucchiai d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato e rosolate le zucchine a dadini per 2 minuti. Eliminate l'aglio e lasciate intiepidire.

2. PULITE delicatamente le zucchine con il fiore, avendo cura di staccare il fiore ed eliminare il pistillo. Incidete le zucchine con 3-4 tagli, nel senso della lunghezza, ma senza arrivare in fondo, in modo da ottenere dei ventaglietti.

3. PER IL RIPIENO lavorate la ricotta con il Grana Padano, unite il prosciutto a dadini, i dadini di zucchine e la maggiorana tritata, regolate sale, pepe, noce moscata e mescolate.
Per la coulis, tuffate i pomodorini in acqua bollente per alcuni istanti, raffreddateli sotto l'acqua, lasciateli intiepidire e spellateli. Poi, divideteli a metà, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti. Frullate con cipolla, sale, pepe e un cucchiaio d'olio.

4. AIUTANDOVI con la sac à poche priva di bocchetta, riempite i fiori di zucca con il composto di ricotta. Poi, cuocete al vapore le zucchine tagliate a ventaglio e i fiori ripieni per circa 8-10 minuti. Trasferite tutto su un piatto da portata, spennellate con un velo d'olio e regolate il sale. Infine, servite con la coulis di pomodorini freschi.

INGREDIENTI

- **ZUCCHINE NOVELLE CON IL FIORE** 18
- **ZUCCHINE PICCOLE SENZA FIORE** 3
- **RICOTTA** 500 g
- **PROSCIUTTO COTTO** 120 g
- **GRANA PADANO GRATTUGIATO** 100 g
- **MAGGIORANA** 1 ciuffo
- **AGLIO** 1 spicchio
- **CIPOLLOTTO** 1
- **POMODORINI** 250 g
- NOCE MOSCATA
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Crespelle al limone con salsa ai pistacchi

PER LE CRESPELLE versate in una ciotola 3 uova intere, 200 g di farina, 30 g di zucchero e una presa di sale, quindi amalgamate con la frusta a mano. Sciogliete 20 g di burro in un pentolino oppure nel microonde. Poi, unite al composto 750 ml di latte e il burro fuso, mescolate, coprite con la pellicola e lasciate raffreddare 20 minuti in frigorifero. Imburrate un padellino antiaderente, versate un mestolino di pastella alla volta e cuocete 1 minuto per lato.

PER IL RIPIENO versate in un tegame 3 uova, 200 g di zucchero, 200 g di burro e 200 ml di succo di limone e mescolate con il cucchiaio di legno. Cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti, senza smettere di miscelare. Quando la crema si addensa, toglietela dal fuoco. Poi, immergete la gelatina in una ciotola con acqua fredda. Attendete 10 minuti e strizzatela, unitela alla crema e quindi mescolate con cura per scioglierla. Lasciate raffreddare.

PER LA SALSA preparate la crema pasticcera miscelando 4 uova con 40 g di zucchero e 30 g di farina. Fate bollire 250 ml di latte con una stecca di vaniglia, poi toglietela e aggiungete il latte al composto di uova, zucchero e farina. Infine, cuocete la salsa a bagnomaria per 10/15 minuti. Unite 100 ml di panna e miscelate. Frullate 70 g di pistacchi, tenendone da parte 10 g per decorare, e uniteli alla crema. Farcite le crespelle con il ripieno, chiudete a fagottino e adagiatele sulla salsa. Decorate con i pistacchi interi e menta fresca.

INGREDIENTI
- **LATTE** 1 l
- **UOVA** 10 intere
- **FARINA** 230 g
- **BURRO** 220 g
- **ZUCCHERO** 270 g
- **PANNA FRESCA** 100 ml
- **SUCCO DI LIMONE** 200 ml
- **PISTACCHI PELATI** 80 g
- **VANIGLIA** 1 stecca
- **GELATINA** 1 foglio
- **MENTA** 6 cimette
- SALE

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 25 MIN+RIP | Cottura 30 MIN | Costo medio

Vassoietto: *Villeroy & Boch*

Buono, sano, vegetariano

Chi pensa che le ricette veg siano tristi e senza sapore non ha provato queste: colorate, originali e appetitose. Compreso un dolce da leccarsi i baffi

Un bouquet a tavola

I fiori in cucina si usano già da molto tempo, non solo come elemento decorativo ma anche come ingrediente a tutti gli effetti. Ogni fiore, infatti, ha profumi e sapori particolari e può conferire ai piatti un gusto specifico. Per l'acquisto, meglio evitare il fai da te per non rischiare intossicazioni. Affidarsi a un rivenditore di fiducia è la scelta migliore, ricordando sempre di non lavarli per evitare che i petali si rovinino e di consumarli il prima possibile. In frigorifero si conservano solo 24 ore nello scomparto delle verdure. I più saporiti? Primula, viola, calendula, nasturzio, achillea e tutti i fiori delle erbe aromatiche, dal rosmarino alla lavanda.

Insalata di asparagi, rucola e violette

LAVATE gli asparagi bianchi e verdi e asciugateli, poi dividete con un coltello le punte dai gambi, quindi tagliateli a strisce sottili. Cuocete le punte degli asparagi in acqua bollente salata per 7 minuti, scolatele al dente e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Mondate e lavate la rucola, quindi tagliatela a strisce sottili. Poi, tagliate a listarelle i pomodori secchi.

PER LA VINAIGRETTE versate in una ciotola l'olio extravergine di oliva e l'aceto balsamico, regolate sale e pepe, poi emulsionate, aiutandovi con una frusta.

PER GUARNIRE disponete prima l'insalata di rucola e i gambi di asparagi, poi unite le punte e terminate decorando con fettine di pomodoro secco e foglioline di cerfoglio. Condite con un l'olio e la vinaigrette. Terminate con i fiori di viola, maneggiandoli con cura.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 7 MIN | Costo medio

INGREDIENTI

PER L'INSALATA

- ASPARAGI BIANCHI 200 g
- ASPARAGI VERDI 200 g
- RUCOLA 50 g
- POMODORI SECCHI 10

PER LA VINAIGRETTE

- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 80 ml
- ACETO BALSAMICO 30 ml
- SALE, PEPE

PER GUARNIRE

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 10 ml
- CERFOGLIO un ciuffetto
- FIORI EDULI DI VIOLA

Piatto: ***H&H Pengo***

Sformatini di cous cous al pomodoro con erbe e limone

1. PREPARATE il cous cous secondo le istruzioni riportate dalla confezione e lasciatelo riposare. Intanto, sfogliate il prezzemolo, lavatelo e tritatelo con la menta.

2. ELIMINATE la parte verde dei cipollotti, poi affettateli finemente. Incidete il peperoncino, nel senso della lunghezza, eliminate i semi e tritatelo.

3. SGRANATE il cous cous con la forchetta, aggiungete il trito di prezzemolo, i cipollotti e il peperoncino. Poi, profumate il cumino, la scorza grattugiata e il succo dei limoni spremuti, regolate il sale e irrorate con l'olio. Mescolate con cura, coprite e lasciate riposare per 1 ora. Poi, distribuitelo in 6 stampini a ciambella, premendo con il dorso del cucchiaio per compattarlo.

4. LAVATE i pomodorini, eliminate i semi e tagliateli a dadini di circa 3-4 mm di lato, poi condite con olio e sale. Sformate le ciambelline di cous cous nei piatti, disponete i dadini di pomodoro al centro e decorate con foglie di prezzemolo e filetti di cipollotto.

INGREDIENTI

- **COUS COUS** 380 g a cottura rapida
- **CIPOLLOTTI** 3
- **POMODORINI** 400 g
- **MENTA** 2 rametti
- **PREZZEMOLO** 1 mazzetto
- **CUMINO IN POLVERE (FACOLTATIVO)** 1-2 cucchiaini
- **LIMONI** 2 non trattati
- **PEPERONCINO PICCANTE FRESCO** 1
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE

PER DECORARE

- PREZZEMOLO
- PEPERONCINO

INGREDIENTI

PEPERONI 3 grandi (1 giallo, 1 rosso e 1 verde)
UOVA 3
PANCARRÈ 5 fette
PECORINO GRATTUGIATO 100 g
VINO BIANCO 150 ml
UVETTA 40 g
PINOLI 40 g
PREZZEMOLO 1 ciuffo
PANGRATTATO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PER LA CREMA DI CECI

CECI GIÀ COTTI 500 g
CIPOLLA DORATA 1
SALVIA 1 rametto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai
SALE E PEPE

Involtini di peperoni su crema di ceci

1. DISPONETE i peperoni sulla placca foderata con carta forno e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli su ogni lato per abbrustolirli. Trasferiteli in una ciotola ampia, coprite con una pellicola e lasciate raffreddare.

2. SPELLATE i peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti e tagliate la polpa a falde. Mettete a bagno l'uvetta per 10 minuti in abbondante acqua tiepida. Eliminate la crosta del pancarrè, spezzettatelo e mettetelo a bagno nel vino. Scolate l'uvetta e asciugatela, tritate il prezzemolo e riunite tutti gli ingredienti in una ciotola con il formaggio, i pinoli, il pane strizzato e sminuzzato, le uova sbattute, sale e pepe.

3. AMALGAMATE bene il composto, poi spalmatelo sui peperoni, arrotolate le falde e fissatele con gli stecchini. Trasferite gli involtini in una teglia foderata con carta forno bagnata e strizzata, spolverizzateli con pangrattato, irrorateli con un filo d'olio, salate e pepate e cuoceteli in forno già caldo a 180°C per circa 15 minuti.

4. PER LA CREMA di ceci, in una casseruola con l'olio e 4 cucchiai di acqua, fate appassire a fiamma bassa la cipolla tritata per 5-6 minuti, regolate di sale e mescolate di tanto in tanto. Aggiungete i ceci e rosolateli per 1 minuto, quindi unite 100 ml d'acqua e la salvia, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti circa, finché i ceci sono diventati morbidi, unendo ancora un po' d'acqua calda, se il fondo si asciuga. Eliminate la salvia, lasciate intiepidire, regolate sale e pepe e frullate al mixer fino a ottenere un composto cremoso. Servite gli involtini sulla crema di ceci decorando, se piace, con qualche cappero dissalato.

1

2

3

4

Torta cioccolato, pere e glassa al caramello

SBUCCIATE le pere, togliete il torsolo e tagliatele a pezzetti. Mettetele in un tegame con 30 g di burro e fate caramellare lentamente, senza farle disfare. Spegnete e tenete da parte. Montate gli albumi a neve ferma. A parte, lavorate il burro restante a temperatura ambiente con lo zucchero, mescolando con la planetaria, oppure con le fruste, quindi incorporate i tuorli uno alla volta, continuando a miscelare. Sempre amalgamando, unite al composto gli albumi montati e la farina setacciata.

MESCOLANDO con una frusta, unite al composto il cioccolato sciolto a bagnomaria. Poi, trasferite metà dell'impasto in una tortiera da 24 cm di diametro, già unta e infarinata, livellate e aggiungete le pere caramellate. Coprite con altro impasto e cuocete in forno a 180°C per 30 minuti circa. Il dolce è pronto quando, toccandolo al centro, non cede. Lasciate raffreddare.

FATE SCIOGLIERE in un pentolino un po' di zucchero a fiamma dolce. Quando si sarà fuso, aggiungetene altro e proseguite in questo modo, fino a far sciogliere tutto lo zucchero. Non usate mai il mestolo per girarlo, altrimenti potrebbe cristallizzarsi. Continuate a cuocerlo a fuoco bassissimo finché avrà assunto un colore ambrato. Nel frattempo, scaldate a parte la panna, portandola a bollore. Quando tutto lo zucchero si sarà fuso, iniziate a incorporare la panna a filo, mescolando bene in modo da ottenere un composto senza grumi. Unite quindi il cacao e fatelo amalgamare al composto. Quando avrete ottenuto la consistenza desiderata, spegnete. Ricoprite la torta con questa glassa e servitela con foglioline di menta e zuccherini a piacere.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 45 MIN | Costo medio

INGREDIENTI
- FARINA 00 250 g
- ZUCCHERO 250 g
- BURRO 280 g
- CIOCCOLATO FONDENTE 250 g
- UOVA 10 intere
- PERE 3

PER LA GLASSA
- ZUCCHERO SEMOLATO 240 g
- PANNA FRESCA 240 ml
- CACAO AMARO IN POLVERE 40 g

Prodotto con fichi d'India, carrube e scorza d'arancia di Sicilia

Sono nato siciliano e...

100% SICILIANO

Se anche l'amaro diventa una mania. Il boom di Amaru Unnimaffissu Un mix di eccellenze siciliane nel colpo di marketing di Beverage Distribution

Una mania, un chiodo fisso. La convinzione inscalfibile di riuscire in qualcosa. Come scoprire una ricetta innovativa che nasce dal mix, mai testato in passato, di sapori noti da sempre. C'è tutta la caparbietà e la perseveranza dei siciliani nell'espressione – forse intraducibile in lingua italiana – "Amaru Unnimaffissu". E c'è la creatività di un popolo nel nome dato ad un rosolio trasformato in amaro e divenuto in breve tempo un fenomeno virale tra gli appassionati del genere e del made in Sicily. «Tutto è partito nel 2013 – racconta Massimiliano Siciliano, 30enne amministratore di Beverage Distribution, storica azienda catanese nel settore della Distribuzione e "co-inventore" di Amaru Unnimaffissu -, osservando il panorama dei rosoli tipici siciliani ci siamo resi conto di come non esistesse un prodotto che fondesse insieme più ingredienti e, soprattutto, che incarnasse l'essenza del gusto siciliano. Da lì è iniziata la "fissa" per la ricerca e la creazione del prodotto che avevamo in mente. Una ricerca passata per decine di ristoranti, pub ed enoteche in cui è risultato fondamentale il parere del pubblico femminile». Dalla scoperta del mix più riuscito, una combinazione inedita di infusi di carruba, fico d'India e scorza d'arancia, e dalla sua trasformazione in amaro, nel dicembre 2013, grazie all'aggiunta di gocce di caramello ed erbe aromatiche, l'Amaru Unnimaffissu oggi ha superato la soglia di 70mila bottiglie annue vendute, accreditandosi tra i fenomeni commerciali del settore. «Siamo molto soddisfatti della risposta del pubblico – ammette Siciliano -. Ma io e i miei collaboratori concordiamo sul fatto che è ormai finito il periodo di decantazione delle vendite attribuibili all'appeal e al nome del prodotto e ormai sono tanti i clienti ,privati e non, che apprezzano appieno le potenzialità del nostro Amaru Unnimaffissu». Intanto, l'amaro catanese, viaggia alla conquista dell'altra sponda dell'isola e comincia ad entrare in grande stile sul mercato nazionale. «Siamo già distribuiti in oltre duemila di punti vendita – spiega il manager di Beverage Distribution -. La prossima campagna promozionale, che verrà supportata da uno spot già virale sui principali social network, toccherà le province della Sicilia occidentale. Poi, aspetteremo la prova del nove; La reale recettività del mercato nazionale che ci ha dato un'ottima prima risposta, raccogliendo quasi il dieci per cento delle vendite».Di certo, quello raccolto da Amaru Unnimaffissu, può definirsi un successo "100% siciliano". «Non potevamo che scegliere materie prime locali – sottolinea ancora Siciliano -. A cominciare dalle carrube che provengono direttamente da Modica, territorio facente parte del Consorzio di tutela del Carrubo. Lo stesso vale per le arance, come per i fichi d'india, scelti dai nostri esperti nella campagne tra Santa Maria di Licodia e Biancavilla». E sulle potenzialità del made in Sicily aggiunge: «Il nostro punto di forza è sicuramente la fantasia, l'inventiva. Ma la prima cosa che ho imparato da mio padre su questo settore – dice ancora l'imprenditore – è l'importanza della professionalità, rispetto del cliente, rispettando il prodotto. A parità di competenze, poi, la differenza la fa spesso il coraggio di investire su sé stessi. La voglia di trasformare un sogno in un idea fissa>>.

SERVIRE FREDDO SENZA GHIACCIO

QUESTO PRODOTTO E' CERTIFICATO GLUTEN FREE

www.amarunnimaffissu.com

Dolce e amaro rabarbaro

Il suo colore acceso e il gusto particolare conquistano al primo morso e ci sfidano a sperimentare nuovi piatti in cucina

Primizia primaverile

La pianta del rabarbaro cresce negli orti in compagnia delle fragole e si raccoglie durante la primavera. Si consumano soltanto i gambi, perché le foglie sono tossiche quindi, prima di utilizzarlo, è necessario mondarlo con cura, eliminando le foglie e sfogliando i gambi, proprio come si fa con il sedano. Più il colore del rabarbaro si avvicina al rosso intenso (segno di completa maturazione della pianta), più il gusto tende al dolce. Si consuma molto fresco, perché quando comincia ad appassire acquista un sapore piuttosto acido.

Sfogliatine alla robiola con crumble di pistacchi

PULITE le coste di rabarbaro: eliminate le foglie e tagliate i gambi a tocchetti. Poi, scottateli per 3-4 minuti in acqua bollente leggermente salata. In una ciotola, mescolate la robiola con il Grana Padano grattugiato. In una ciotola a parte, mescolate la granella di pistacchi con il burro ammorbidito, sale e pepe, per ottenere un composto piuttosto granuloso.

STENDETE la pasta sfoglia sul piano di lavoro e tagliatela a quadrotti di circa 7-8 cm di lato. Disponeteli sulla placca foderata con carta forno, bagnata e strizzata, poi bucherellate i quadrati di sfoglia con una forchetta. Distribuite il formaggio al centro di ogni sfoglia e adagiatevi sopra un pezzetto di rabarbaro. Sbattete l'uovo, usatelo per spennellare i bordi delle sfogliatine e poi pizzicate i quattro lati in modo da creare delle ciotoline.

CUOCETE le sfoglie in forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti, finché la pasta sarà dorata e il formaggio completamente fuso, poi aggiungete le briciole di pistacchi. Sfornate, lasciate riposare le sfogliatine per alcuni istanti e servitele calde.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **PASTA SFOGLIA PRONTA** 1 confezione
- **RABARBARO** 4 coste
- **ROBIOLA FRESCA** 200 g
- **GRANA PADANO** 50 g
- **PISTACCHI** 80 g di granella
- **BURRO** 40 g
- **UOVO** 1
- SALE E PEPE

Piatto: ***Villeroy & Boch***

Risotto al crescione profumato al bitter

1. PER LA CLOROFILLA lavate il crescione e frullatelo con 300 ml di acqua, poi filtrate con il colino e portate a bollore. Infine, ripassate al colino. Per il brodo, fate bollire 3 l di acqua con le verdure, salate e lasciate cuocere per un'ora circa.

2. PER IL TIMBALLO lavate i gambi di rabarbaro e, con l'aiuto della mandolina, ricavatene 6 lunghe fette, spesse circa 1 cm; tagliate il resto a cubetti. Saltate in padella i nastri di rabarbaro con il burro per 1 minuto e tenete da parte. Nella stessa padella, rosolate i cubetti di rabarbaro per 6 minuti, quindi irrorate con il bitter e regolate il sale.

3. RIEMPITE un coppa pasta del diametro di 2 cm con i cubetti di rabarbaro, poi sfilatelo e avvolgete i cubetti con una fetta lunga di rabarbaro. Preparate altri 5 timballi con lo stesso procedimento e tenete da parte a temperatura ambiente.

4. IN UNA CASSERUOLA stufate lo scalogno tritato con poco burro, unite il riso e fate tostare. Bagnate con il vino, sfumate e coprite con il brodo bollente. Dopo 12 minuti, unite la clorofilla, salate e cuocete per 5 minuti. Togliete il riso dal fuoco, mantecate con burro restante e il Parmigiano, quindi fate riposare. Per servire, adagiate il timballo sopra al risotto.

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 480 g
SCALOGNO 1
VINO BIANCO SECCO mezzo bicchiere
BURRO 80 g
PARMIGIANO REGGIANO 35 g

PER LA CLOROFILLA
CRESCIONE 500 g

PER IL BRODO VEGETALE
CAROTE 2 piccole
ZUCCHINE 2 piccole
SEDANO 2 coste
CIPOLLA 1 dorata
SALE

PER IL TIMBALLO DI RABARBARO
RABARBARO 240 g
BURRO 20 g
BITTER 240 ml
SALE

IL NOSTRO CONSIGLIO

MONFERRATO DOC DOLCETTO

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Rosso dal gusto armonico piacevole per l'intero pasto, trova l'abbinamento ideale con gli arrosti.

UVE
Dolcetto.

COLORE
Rosso rubino intenso.

PROFUMO
Etereo, gradevolmente fruttato.

GUSTO
Di medio corpo, armonico.

COME SERVIRLO
Temperatura: 16° - 18°C.

www.capetta.it

{ Piatto: ***Villeroy & Boch*** }

Arrosto di lonza in salsa rosa con crema di fave fesche

1. PER L'ARROSTO legate la lonza con 2-3 giri di spago, poi massaggiatela con sale e pepe. Scaldate l'olio in una casseruola con l'aglio spellato, unite la carne e rosolatela uniformemente a fuoco vivace; salate e irrorate con il vino. Lasciate evaporare, unite le erbe aromatiche, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 1 ora e 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con poco brodo caldo e il fondo di cottura.

2. PER LA CREMA DI FAVE portate a bollore abbondante acqua salata, buttate le fave e cuocete per 5 minuti dalla ripresa dell'ebollizione. Scolatele, avendo cura di tenere da parte un po' dell'acqua di cottura, e passatele sotto l'acqua fredda per raffreddarle, quindi privatele delle pellicine.

3. TENETE da parte 2 cucchiai di fave intere per decorare e trasferite il resto nel bicchiere del mixer. Unite l'olio, 2 cucchiai di acqua di cottura, il succo di limone, le foglie di menta, sale e pepe, quindi frullate per ottenere un composto cremoso. Trasferitelo in una ciotola, regolate ancora sale e pepe, coprite con la pellicola e lasciate riposare per 30 minuti.

4. PER LA SALSA portate a bollore il vino con l'aceto, lo zucchero e l'anice stellato, unite la cipolla tritata finemente e fate sobbollire a fiamma bassa per 10 minuti circa. Poi, unite i gambi di rabarbaro tagliati a tocchetti di 2-3 cm e proseguite la cottura per 5-6 minuti, finché sarà tenero. Lasciate riposare l'arrosto per 4-5 minuti, affettatelo e servitelo con la salsa al rabarbaro tiepida, la crema di fave e decorate con le fave intere.

INGREDIENTI

PER L'ARROSTO DI MAIALE
- **LONZA DI MAIALE** 1,2 kg
- **ROSMARINO, SALVIA E TIMO** 1 mazzetto aromatico
- **AGLIO** 1 spicchio
- **VINO BIANCO** 150 ml
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 5 cucchiai
- BRODO VEGETALE
- SALE E PEPE

PER LA CREMA DI FAVE
- **FAVE SGRANATE** 700 g
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 2 cucchiai
- **LIMONE** 1, il succo
- **MENTA** 1 rametto
- SALE E PEPE

PER LA SALSA AL RABARBARO
- **RABARBARO** 400 g di gambi
- **ACETO DI MELE** 100 ml
- **VINO BIANCO** 100 ml
- **ZUCCHERO** 200 g
- **ANICE STELLATO** 2 bacche
- **CIPOLLA ROSSA** 1 piccola
- SALE

INGREDIENTI
PER IL GUSCIO DI FROLLA
FARINA 00 260 g
UOVA 3 tuorli
BURRO 140 g
ZUCCHERO 100 g
LEGUMI SECCHI
SALE

PER LA FARCIA
RABARBARO 400 g
LIMONE mezzo, il succo
FARINA 00 40 g
LATTE 250 ml
UOVO 1 intero + 2 tuorli
MANDORLE SPELLATE 80 g
ZUCCHERO 200 g
BURRO 30 g

{ Vassoio: ***Gallery Inhesion*** }

Crostata primaverile alla crema

1. PER LA FROLLA versate nel bicchiere del mixer 130 g di burro freddo a pezzetti, frullate e unite la farina a più riprese, fino a ottenere un composto sabbioso. Unite lo zucchero, un pizzico di sale, quindi incorporate i tuorli, uno alla volta. Frullate ancora, fino a ottenere un composto omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e poi lasciatela raffreddare in frigorifero per un'ora circa.

2. ADAGIATE la frolla fra 2 fogli di carta forno e stendetela a uno spessore di circa 0,5 cm. Disponetela in uno stampo rettangolare unto con il burro restante. Bucherellate la frolla con una forchetta, copritela con carta forno e i legumi secchi. Infornate a 180°C per 20 minuti circa.

3. PER LA FARCIA pulite il rabarbaro e tagliate le coste a pezzi di circa 10 cm, secondo la larghezza stampo. Disponetele in una pirofila con metà dello zucchero e il succo di limone e cuocete in forno già caldo a 200°C per 5 minuti, quindi lasciate intiepidire. Per la crema, frullate le mandorle con 1 cucchiaio di zucchero e trasferitele in un pentolino, unite i tuorli, l'uovo e lo zucchero restante, quindi incorporate la farina. Versate il latte bollente a filo e fate addensare a fiamma bassa, mescolando. Spegnete il fuoco, incorporate il burro e fate intiepidire.

4. VERSATE la crema nel guscio di frolla, quindi disponete i tronchetti di rabarbaro in senso orizzontale, livellate il bordo e cuocete in forno già caldo a 175°C per 30-35 minuti. Sfornate il dolce, fate raffreddare e poi lasciate riposare per almeno 6 ore.

1

2

3

4

Tanta voglia di mare

Crostacei, ravioli di branzino e calamari per un menu elegante e leggero. Perfetto per prepararci alla bella stagione

Vassoio: ***CoinCasa***
Runner: ***H&H Pengo***

Spiedini di gamberoni alle tre panature

LAVATE i gamberoni e sgusciateli lasciando integra la testa, poi eliminate il filamento scuro. Spremete i limoni e miscelate il succo in una ciotola capiente con l'olio, la menta, lo zenzero, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Immergete i gamberoni nell'emulsione e lasciateli marinare per 30 minuti, avendo cura di girarli di tanto in tanto. Poi, versate le mandorle, i pistacchi e il sesamo in 3 piatti diversi.

SCOLATE i gamberoni dall'emulsione e panatene 6 con le mandorle, 6 con i pistacchi e 6 con il sesamo. Formate quindi 6 spiedini, infilzando su ogni stecchino 3 gamberoni con altrettante panature diverse. Condite la misticanza con i pomodorini e i germogli.

CUOCETE gli spiedini in forno a 160°C per 10 -15 minuti. Poi, sfornateli e serviteli caldi sul letto di misticanza. Se vi piace, decorate con fiori eduli.

INGREDIENTI

- **GAMBERONI** 18
- **LIMONI** 2, il succo
- **ZENZERO IN POLVERE** 1 cucchiaino
- **PISTACCHI TRITATI** 50 g
- **MANDORLE TRITATE** 50 g
- **SEMI DI SESAMO** 50 g
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 3 cucchiai
- **MISTICANZA** 120 g
- **POMODORINI** 150 g
- **GERMOGLI MISTI** 20 g
- MENTA FRESCA
- SALE PEPE IN GRANI
- FIORI EDULI

Ravioli di branzino su crema di peperoni

1. IMPASTATE la farina con le uova per 15 minuti, fino a ottenere un composto liscio. Poi, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per almeno un'ora. Intanto, disponete i peperoni sulla placca, foderata con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli su ogni lato. Trasferiteli in una ciotola, coprite con la pellicola e fate intiepidire.

2. SPELLATE i peperoni ormai freddi, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti, quindi tagliate la polpa a falde. Trasferitela nel bicchiere del mixer con 3 cucchiai d'olio, l'aceto, un pizzico di zucchero, sale e pepe e frullate.

3. TRITATE la polpa di pesce con un coltello, incorporate le patate schiacciate e il formaggio, poi aggiungete le foglioline tritate di 2 rametti di maggiorana e di basilico. Insaporite con sale, pepe e mescolate con cura.

4. STENDETE una striscia di sfoglia e disponete al centro tanti cucchiaini di ripieno, avendo cura di distanziarli. Ripiegate la pasta a metà sul ripieno e fate aderire i 2 strati, facendo uscire l'aria. Aiutandovi con la rotella tagliapasta, formate i ravioli e trasferiteli man mano su un vassoio. Cuoceteli a fiamma bassa in abbondante acqua bollente salata, calcolando 2-3 minuti da quando vengono a galla. Condite con la crema di peperoni, quindi spolverizzate con la maggiorana e il basilico restanti e servite.

INGREDIENTI

- **FARINA 0** 500 g
- **UOVA** 5
- **FILETTI DI PESCE BIANCO PULITI (BRANZINO, NASELLO, ECC.)** 600 g
- **PATATE LESSE** 150 g
- **GRANA PADANO GRATTUGIATO** 80 g
- **BASILICO** 3 rametti
- **MAGGIORANA** 3 rametti
- **PEPERONE GIALLO** 1 grande
- **PEPERONE ROSSO** 1 grande
- **ACETO** 1 cucchiaio
- ZUCCHERO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

IL NOSTRO CONSIGLIO

SONTIUM I FEUDI DI ROMANS

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Un bianco raffinato e intenso ideale per accompagnare i piatti di pesce .

UVE
Pinot Bianco, Friulano, Malvasia e Traminer Aromatico.

COLORE
Giallo paglierino intenso.

PROFUMO
Fine ed elegante con un leggero sentore aromatico.

GUSTO
Intenso, lungo e persistente, con grande sapidità.

COME SERVIRLO
Temperatura: 12°C

www.ifeudidiromans.it

Piatto: ***Alessi***
Tovaglietta: ***H&H Pengo***

Calamari ripieni di zucchine, pecorino e olive

1. STACCATE i tentacoli dal corpo dei calamari e togliete gli occhi e il becco, aiutandovi con le forbici. Svuotate e lavate l'interno delle sacche, rovesciandole come un guanto. Eliminate la pellicina scura che le ricopre e sciacquatele. In una padella, rosolate mezzo spicchio d'aglio con 3-4 cucchiai d'olio. Aggiungete i tentacoli e rosolate per 2-3 minuti. Poi, irrorate con metà del vino e lasciate evaporare molto lentamente. Prelevate i tentacoli dalla padella e tenete da parte il fondo di cottura, avendo cura di eliminare l'aglio.

2. TRITATE grossolanamente i tentacoli e mescolateli con 3 cucchiai di pecorino, 3 cucchiai di pangrattato, le zucchine tagliate a dadini piccolissimi, le olive spezzettate, l'uovo sbattuto, il prezzemolo tritato con l'aglio restante. Regolate sale e pepe. Farcite le sacche dei calamari con il composto, avendo cura di non riempirle troppo, e poi chiudete con gli stecchini.

3. NELLA PADELLA con il fondo di cottura dei tentacoli, rosolate le sacche in modo uniforme per 3 minuti. Poi, irrorate con il vino restante e lasciate evaporare per metà, abbassate la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 40 minuti abbondanti, unendo poca acqua calda, se il fondo si asciuga.

4. TOGLIETE il coperchio e aggiungete i pomodorini tagliati a metà e privati dei semi e i capperi dissalati. Regolate sale, pepe e proseguite la cottura per 5-6 minuti. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite.

INGREDIENTI

- **CALAMARI MEDI** 6
- **VINO BIANCO SECCO** 200 ml
- **UOVA** 1
- **ZUCCHINE** 2 piccole
- **POMODORINI** 300 g
- **OLIVE NERE SNOCCIOLATE** 40 g
- **CAPPERI SOTTO SALE** 20 g
- **PREZZEMOLO** 1 ciuffo
- **AGLIO** 1 spicchio
- PANGRATTATO
- PECORINO ROMANO GRATTUGIATO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Panna cotta con salsa alle fragole

LASCIATE ammorbidire la gelatina in una ciotola con acqua fredda per 15 minuti. Intanto, versate la panna in una casseruola con il latte, il liquore e lo zucchero. Incidete il baccello di vaniglia a metà, nel senso della lunghezza, raschiate i semini con la punta di un coltello e uniteli al composto di panna e latte.

SCALDATE per 15 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto, senza portare a bollore. Poi, togliete dal fuoco e unite la gelatina ben strizzata, quindi mescolate con cura per scioglierla.

DISTRIBUITE la panna in 6 stampini, fate intiepidire e poi raffreddate in frigorifero per 6 ore. Lavate le fragole, tagliatele a pezzetti e frullatene 300 g con lo zucchero a velo. Poi, capovolgete gli stampini nei piatti, irrorate la panna cotta con la salsa alle fragole e decorate con le mandorle tritate grossolanamente, le fragole restanti e la menta.

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **PANNA FRESCA** 500 ml
- **LATTE** 150 ml
- **ZUCCHERO** 125 g
- **GELATINA** 2 fogli
- **VANIGLIA** 1 baccello
- **LIQUORE TIPO AMARETTO** 3 cucchiai
- **FRAGOLE** 500 g
- **ZUCCHERO A VELO** 150 g
- MANDORLE
- MENTA FRESCA

Pennanera
lattebusche
FATTO CON 100% LATTE DELLE NOSTRE AZIENDE AGRICOLE
STRUTTURA MORBIDA, GUSTO INTENSO
STAGIONATO OLTRE 2 MESI
Pennanera
lattebusche
www.lattebusche.com

Antonino Cannavacciuolo

Dal sud al nord, cucina di gusto e di piacere

Dalla Campania al Piemonte. Un viaggio attraverso l'Italia che ha segnato la filosofia gastronomica dello chef. Capace di emozionare grazie a una cucina mediterranea e creativa, caratterizzata dall'uso di materie prime eccellenti lavorate sempre con amore e rispetto. In un incontro armonioso tra passato e presente

la sua carriera in tre tappe

1975

Antonino Cannavacciuolo nasce a Vico Equense (Na), terra ricca di tradizioni culinarie. Dopo gli studi alla scuola alberghiera, lavora in due ristoranti francesi.

1999

Assieme alla moglie Cinzia Primatesta assume la gestione dell'Hotel Villa Crespi con il ruolo di chef patron.

2003

Si aggiudica la prima stella Michelin, seguita dalla seconda nel 2006. In poco tempo, diventa uno chef apprezzato a livello internazionale e una star della tv amata dal pubblico.

ESUBERANTE attento e affettuoso, proprio come la sua cucina, che offre esperienze ricche di gusto, grazie all'attenzione che pone nella ricerca dei prodotti e nell'amorosa cura con cui li cucina. Antonino Cannavacciuolo, chef bi-stellato e protagonista televisivo seguito da un pubblico affezionato, non ha bisogno di presentazioni. Il segreto di tanto successo? Un'incrollabile determinazione e la moglie Cinzia, che gli è sempre accanto e condivide con lui ogni nuova sfida.

Lei è di Vico Equense, provincia di Napoli, terra del buon bere e del buon cibo: dove consiglia di andare a Napoli per cena?

Non vorrei sembrare troppo diplomatico, ma pos-

LA RICETTA

Riso Carnaroli all'olio, vongole veraci, timo e salsa al limone

In una pentola, fate cuocere un cipollotto e 3 patate tagliate finemente con un filo d'olio evo. Mettete in una padella, olio, 1 spicchio d'aglio e prezzemolo, quando l'olio è caldo, unite 500 g di vongole e coprite; dopo 30 secondi, versate 1 bicchiere d'acqua e coprite di nuovo. Togliete le vongole dal fuoco appena si aprono. Filtrate l'acqua di cottura e versatela nella pentola con le patate. Eliminate i gusci delle vongole e unitele alle patate ormai cotte, avendo cura di tenerne da parte qualcuna per decorare. Cuocete per 1 minuto. Togliete dal fuoco e frullate; se serve, irrorate con poco fumetto di pesce. Regolate sale, olio e passate al colino fine. Per il riso, in una padella tostate 320 g di riso Carnaroli con olio evo, salate e bagnate con 700 ml di fumetto. Dopo 10 minuti, unite la crema di patate e vongole. Quando il riso è cotto, togliete dal fuoco e mantecate con 30 g di Parmigiano, olio, pepe, olio all'aglio e 10 foglie di timo. Per la salsa al limone, in una padella fate ridurre di un terzo il succo di 6 limoni, unite 1 cucchiaio di glucosio e portate a bollore. Quando è freddo, montate con il mixer unendo 150 ml di olio evo a filo. Versate il riso nel piatto, adagiatevi le vongole e irrorate con poca salsa.

Foto: Andrea Torelli

so garantire che il bello di Napoli è che dal caffè e brioche della mattina, alle pizze fritte di notte, ogni languorino può essere soddisfatto durante tutto l'arco della giornata. Bar, ristoranti, pizzerie, chioschi, cibo d'asporto, panini, zeppole, panzerotti, arancini… mi viene fame solo a pensarci… A Napoli scoprire locali e trattorie per la cena è sempre un piacere.

Il padre chef e insegnante, la mamma, la nonna: chi le ha trasmesso la passione per la cucina?
Direi "ognuno a modo suo": il cibo e la tradizione, fanno parte della nostra famiglia, e hanno accompagnato ogni momento della mia infanzia. Ricordo quando in cucina con mia nonna, mia sorella, i miei cuginetti ed io ci divertivamo a giocare aiutandola con la pasta fatta in casa e la preparazione di dolci. Mia mamma l'associo al ricordo del profumo di cibo che si diffondeva in casa, l'aroma indimenticabile del ragù alla partenopea della domenica mattina: mi sembra ancora di sentirlo. Mio padre è stato per me una fonte d'ispirazione costante: ricordo quando mi portò per la prima volta in una cucina professionale. Rimasi ammaliato dal candore di tutte quelle giacche candide e dal lavoro sincronizzato di tutti.

Quali ingredienti predilige e quali evita?
I cibi che prediligo sono tantissimi, presto un'attenzione minuziosa alla provenienza delle mate-

Non posso fare a meno di...
"Gli ingredienti che nel 2018 non mancheranno nella mia cucina sono il pesce, i frutti di mare, l'olio extravergine di oliva e il limone".

rie prime e quando posso amo cucinare il pesce e i frutti di mare pescati da me. Forse, il solo ingrediente che evito è il wasabi perché non lo sento parte del mio percorso culinario.

Cosa deve aspettarsi chi viene a cena nel suo ristorante Villa Crespi, sul Lago d'Orta.
L'esperienza a Villa Crespi è legata a quella di un ristorante due Stelle Michelin, nel magico contesto di un Relais et Chateaux. Entrare a far parte di quella famiglia è stata per me e Cinzia una grandissima soddisfazione. Relais et Chateaux, significa charme, significa offrire agli ospiti un soggiorno che abbina una location da favola, un ristorante di livello, con massima cura dei dettagli in un'atmosfera da favola. Noi facciamo del nostro meglio perché Villa Crespi, con il suo stile moresco e il nostro ristorante, riesca a regalare a chi viene a trovarci tutte queste emozioni.

E cosa trova chi sceglie il Bistrot a Novara?
Il Cannavacciuolo Cafè e Bistrot di Novara è pensato per offrire proposte alla portata di tutti, per dare l'occasione di provare la mia cucina a chiunque sia interessato. Ambiente informale, perfetto in ogni momento della giornata, dove proponiamo i sapori della tradizione e la qualità delle materie prime, capisaldi della mia filosofia di cucina.

A parte il talento, a cosa deve il suo successo?
Credo che la mia determinazione e la fortuna di avere a fianco una donna (la moglie Cinzia Primatesta) che come me non si accontenta mai, siano stati i due fattori fondamentali che mi hanno spinto ad andare avanti. Lo ripeto sempre: impegno, costanza e determinazione. La fortuna bisogna crearsela, o almeno provare a correrle incontro.

Quale chef è stato centrale nella sua formazione?
Direi mio padre. Da lui ho imparato l'impegno, la serietà e le basi per il lavoro in brigata. Vedevo ogni giorno l'impegno e la passione con cui si dedicava al lavoro e questo per me è stato fonte di grandissima ispirazione e gliene sarò sempre grato. Quando comunicai in famiglia la decisione di intraprendere la strada professionale di mio padre, ricordo come fosse oggi, le sue parole. "Questo lavoro, se lo devi fare, fallo bene, altrimenti lascia perdere".

Che rapporto ha con i suoi collaboratori?
Vivo la cucina come un lavoro attraverso il quale esprimere emozioni, per fare questo è fondamentale confrontarsi con gli altri, senza chiudersi in sè stessi, ma ricavare il massimo da ogni confronto.

Luciana Giruzzi

Cannavacciuolo Café & Bistrot Novara

UN CONCEPT innovativo, capace di rispondere a esigenze differenti. Uno spazio multifunzionale, che accoglie chi può concedersi il tempo necessario per fare un viaggio gastronomico all'insegna della qualità e dei sapori della tradizione campana, ma anche chi cerca un pranzo veloce a un prezzo accessibile o addirittura chi desidera consumare il pranzo in ufficio o direttamente a casa con il servizio take away. Insomma, l'idea è quella di creare un punto d'incontro perfetto, in grado di far sentire le persone a proprio agio, come tra le mura domestiche. Da qui la scelta di sedie e tavoli differenti, in ricordo di quei momenti di convivialità casalinga, quando l'arrivo di un ospite inaspettato ti fa correre a recuperare le sedie sparse per casa.
Cannavacciuolo Café & Bistrot - piazza Martiri della Libertà 1, Novara.

AMARO
33
Allo Zenzero
AFFINATO in BARRIQUE
PIAC
EVOLE
FOL
LIA
ANDREA DA PONTE
DISTILLATORI PER VOCAZIONE DAL
1892
AMARO
33
Allo Zenzero
PRIMO ALLO ZENZERO
www.amaro33.com

Tutti i colori e i sapori del **pesto**

È uno dei condimenti più amati da chi ha poco tempo in cucina. Basta scegliere gli ingredienti (di prima qualità), si frullano e via... Ecco qualche idea per vasetti originali, comodi e gustosi

Pesto di rucola, limone e noci

FATE marinare per circa 10 minuti lo spicchio d'aglio, il sale e il succo di limone in una ciotolina. Trascorso questo tempo, versate il tutto in un robot da cucina e aggiungete anche le noci tostate e le foglie di rucola, lavate, asciugate e tritate. Accendete il robot e frullate aggiungendo 80 ml di olio a filo. Una volta che la salsa avrà raggiunto una consistenza cremosa, aggiungete il formaggio grattugiato, aggiustate di sale e limone e mettete il pesto in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. In alternativa, potete sostituire le noci con i pinoli, leggermente tostati in padella, oppure con i semi di zucca, per un tocco più originale. Se non piace, potete evitare di aggiungere l'aglio. Se avanza, si conserva in frigo per qualche giorno, ricoperto con un velo di olio per non farlo inacidire e seccare.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura / | Costo basso

INGREDIENTI

RUCOLA 100 g
AGLIO 1 spicchio piccolo
LIMONE 1
GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 g
NOCI 50 g di gherigli
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Pomodori secchi, pinoli e formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO 400 g – **PINOLI** 30 g – **GRANA PADANO GRATTUGIATO** 50 g – **BASILICO** 1 rametto – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

TOSTATE i pinoli per pochi minuti in una padella antiaderente, finché sono dorati e nel frattempo sgocciolate bene i pomodori secchi, tagliateli a pezzi grossolani (per facilitare il lavoro del mixer e rendere più omogeneo il risultato) e frullateli con 50 ml di olio extravergine di oliva. Dopo 30 secondi, aggiungete i pinoli tostati, pochissimo sale, il formaggio grana e qualche foglia di basilico. Frullate ancora per 20-30 secondo fino a ottenere un composto compatto e piuttosto granuloso. A questo punto, il pesto è pronto per essere utilizzato sulla pasta (diluendolo con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta) o sui crostini di pane come antipasto. Se non viene consumato subito, si conserva al fresco per pochi giorni, ricoperto con un velo di olio. Secondo il gusto, potete aggiungere anche capperi dissalati e peperoncino piccante.

PREP. 15 MIN
COTTURA /

PREP. 15 MIN
COTTURA /

Tapenade di olive nere acciughe e capperi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

OLIVE NERE TAGGIASCHE O DI GAETA 200 g, denocciolate – **ALICI SOTT'OLIO** 20 g – **AGLIO** 1 spicchio – **CAPPERI** 50 g, sotto sale – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

METTETE nel mixer le olive, le alici e i capperi dissalati con cura sotto l'acqua corrente. Fate partire il mixer a bassa velocità, poi a velocità più alta. Di tanto in tanto spegnete, girate e controllate. Verificate che le bucce delle olive siano macerate bene e ridotte completamente in crema. Il patè di olive sarà pronto quando l'olio naturale inizia a salire a galla. Aggiungete un altro filo di olio per amalgamare bene.C'è chi prepara questo pesto con le olive verdi, chi non mette l'aglio e chi aggiunge qualche pomodorino secco sott'olio. Si gusta semplicemente spalmata su bruschette, ma anche per insaporire carne, pesce o per condire la pasta. Si conserva per 2-3 giorni in frigorifero.

Pesto di piselli con erbe aromatiche e pecorino

SBOLLENTATE i pisellini in acqua leggermente salata, scolateli e passateli sotto acqua ghiacciata per fermare la cottura. Lavate e asciugate le foglie di basilico e di menta, spezzettatele e mettetele nel frullatore insieme ai piselli e all'olio. Aggiungete anche il pecorino, mescolate bene e regolate di sale e pepe. Per rendere il pesto più cremoso, unite anche qualche cucchiaio di olio finché diventa morbido e vellutato. Il pesto di piselli freschi è ottimo per condire la pasta e il pesce ma è perfetto anche spalmato su un crostino di pane. Se ne avete, potete aggiungere ai piselli anche qualche fava fresca privata della buccia e qualche filo di erba cipollina sminuzzato. Si tratta di un condimento molto primaverile che si può usare subito o conservare in frigorifero per un paio di giorni.

INGREDIENTI

PISELLINI FRESCHI 200 g, già sgranati
PECORINO 60 g, grattugiato
MENTA 3 mazzetti
BASILICO 2 mazzetti
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 60 ml
SALE E PEPE

Basta un poco di ricotta

Leggera e dal gusto inconfondibile, si presta a mille ricette. Con le verdure per antipasti e primi piatti golosi, con zucchero e cacao per dolci irresistibili. E poi, scatenate la fantasia

Rotolo di spinaci con salmone affumicato

SBATTETE le uova e versatele nel bicchiere del mixer. Lavate e asciugate gli spinaci, poi uniteli alle uova, insaporite con il formaggio grattugiato, e frullate fino a ottenere un composto amalgamato. Regolate sale e pepe. Con carta forno bagnata e strizzata foderate una teglia rettangolare in modo da rivestire anche i bordi. Versate il composto di spinaci e uova nella teglia, livellatelo, e cuocete in forno statico a 180°C per 20 minuti circa. Poi, sfornate, togliete dalla teglia la frittata con la carta forno, quindi copritela con la pellicola per alimenti e lasciate intiepidire. A questo punto, mescolate la ricotta con il formaggio spalmabile, poi eliminate la pellicola e spalmate il composto sulla superficie, quindi farcite con le fettine di salmone affumicato. Aiutandovi con la carta forno, arrotolate la frittata partendo dal lato corto. Poi, chiudete a caramella, attorcigliando la carta forno ai due lati. Lasciate riposare per 10 minuti, quindi eliminate la carta, tagliate il rotolo a fettine e servite.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN+ RIP | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

UOVA 6 medie
SPINACI 200 g
FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g
PER IL RIPIENO
RICOTTA 80 g
FORMAGGIO SPALMABILE 80 g
SALMONE AFFUMICATO 80 g
SALE E PEPE

Polpettine fresche al sugo di pomodoro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RICOTTA 400 g – **UOVA** 2 – **BASILICO** 10 foglie – **PANE RAFFERMO** 140 g – FORMAGGIO GRATTUGIATO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PER IL SUGO: PASSATA DI POMODORO 600 ml – **AGLIO** 1 spicchio – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – BASILICO – SALE E PEPE

LASCIATE scolare la ricotta in un colino per una notte, in modo che perda il siero in eccesso. Poi, tritate le foglie di basilico, bagnate il pane e strizzatelo. Trasferite la ricotta in una ciotola, unite le uova, il formaggio grattugiato, il basilico tritato, il pane strizzato, regolate sale, pepe e amalgamate con cura. Con le mani inumidite, formate tante palline grandi come una noce. Adagiatele in una teglia rivestita con carta forno e irrorate con poco olio. Infornate le polpette a 180°C per 15-20 minuti, e comunque finché hanno preso colore. Intanto, preparate il sugo, in un tegame fate colorire l'aglio con l'olio, poi aggiungete la passata di pomodoro. Insaporite con sale, pepe e basilico tritato, quindi cuocete per 20 minuti circa. Infine, unite le polpette, fate saltare per 1 minuto e servite.

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA 40 MIN

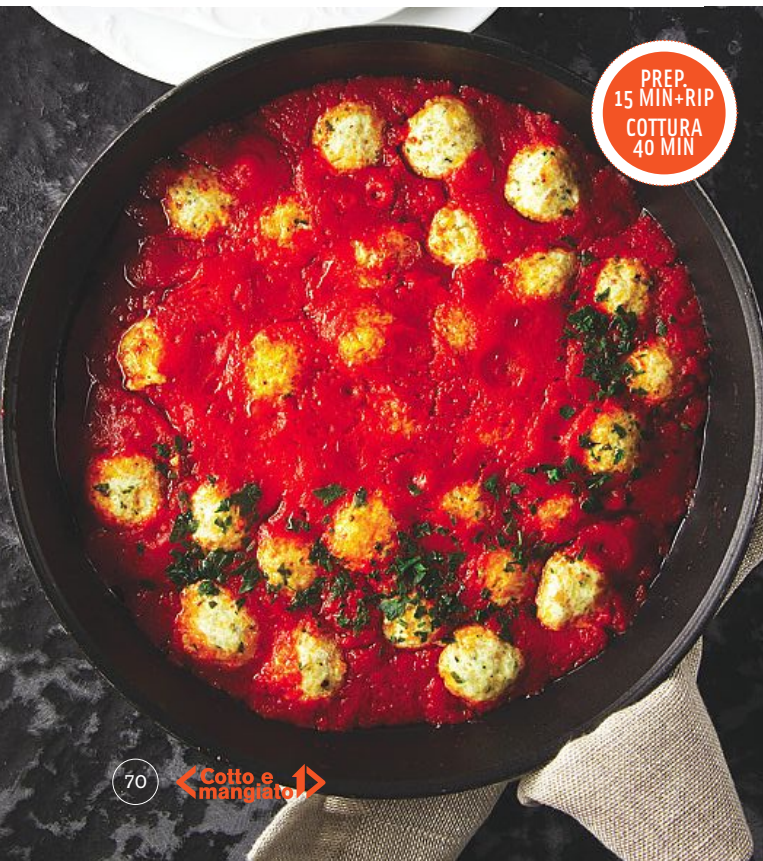
PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 40 MIN

Torta salata con broccoli e pomodorini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 250 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 4 cucchiai – SALE

PER IL RIPIENO: RICOTTA DI PECORA 300 g – **BROCCOLI** 300 g – **AGLIO** 1 spicchio – **UOVA** 1 – **POMODORINI** 5 – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 3 cucchiai – NOCE MOSCATA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – CIPOLLOTTO – TIMO

VERSATE la farina in una ciotola con il sale e l'olio. Unite 150 ml d'acqua poco alla volta, impastando fino a ottenere un composto liscio e morbido. Formate una palla, coprite con la pellicola e lasciate riposare 30 minuti. Stendete la pasta e disponetela in una tortiera da 22 cm di diametro e 6 cm di altezza, avendo cura di coprire anche i bordi. Per il ripieno, lavate i broccoli e tagliateli a tocchi. Fateli saltare 7-8 minuti in padella con poco olio e l'aglio. Regolate il sale e fate intiepidire. In una ciotola, lavorate la ricotta con un cucchiaio, poi unite l'uovo, sale, pepe, noce moscata e il formaggio grattugiato. Aggiungete i broccoli e mescolate. Versate il ripieno nello stampo sopra la pasta, completate con i pomodorini tagliati a metà e infornate a 190°C per 35- 40 minuti. Profumate con il timo e la parte verde di un cipollotto.

"Gnudi" di ricotta e spinaci al burro fuso

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
SPINACI 700 g – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 30 ml – **RICOTTA DI PECORA** 350 g – **FARINA 00** 50 g – **AGLIO** 1 spicchio – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g – **UOVA** 1 – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE
PER CONDIRE: BURRO 100 g – **SALVIA** 1 rametto – FORMAGGIO GRATTUGIATO – SALE E PEPE

LAVATE gli spinaci e asciugateli. In un tegame con l'olio, fate colorire l'aglio, unite gli spinaci, coprite e fate appassire a fiamma dolce 7-8 minuti. Eliminate l'aglio e trasferite gli spinaci in un colino, schiacciandoli con un cucchiaio per eliminare il liquido in eccesso. Passate al colino anche la ricotta per asciugarla e versatela in una ciotola, unite gli spinaci, sale, pepe, noce moscata e mescolate. Unite il formaggio grattugiato, l'uovo, la farina setacciata e miscelate. Poi, raccogliete una piccola quantità di composto, dategli la forma di una pallina schiacciata e passate velocemente nella farina. Cuoceteli in acqua bollente salata per pochi minuti, recuperandoli appena vengono a galla. Per il condimento, in una padella sciogliete il burro con la salvia. Condite gli gnudi con il burro fuso e abbondante formaggio grattugiato.

PREP. 30 MIN
COTTURA 10 MIN

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 25 MIN

Tortine nocciole e cacao alla panna

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PER LA PASTA BISCOTTO: ZUCCHERO 80 g – **NOCCIOLE TOSTATE** 130 g – **BURRO** 100 g – **FARINA** 40 g – **CACAO AMARO IN POLVERE** 10 g – **ALBUMI** 4 – **LIEVITO PER DOLCI** mezzo cucchiaino
PER IL RIPIENO: PANNA FRESCA 400 ml – **RICOTTA VACCINA** 300 g – **ZUCCHERO** 130 g – **LIMONE** mezzo, il succo
PER DECORARE: ZUCCHERO 350 g

TRITATE le nocciole nel mixer. Aiutandovi con le fruste, ammorbidite il burro e unite lo zucchero sempre miscelando. Aggiungete la farina, il cacao, le nocciole tritate e amalgamate. Montate gli albumi a neve e uniteli al composto delicatamente. Coprite una teglia con carta forno e versatevi l'impasto, livellandolo. Cuocete in forno caldo a 180°C per 20 minuti circa. Poi, capovolgete la teglia su un canovaccio ed eliminate la carta forno. Lasciate raffreddare, quindi con un coppapasta ricavate tanti dischetti. Per il ripieno, ammorbidite la ricotta con le fruste, unite lo zucchero, il succo di limone, la panna montata solo per metà e amalgamate. Farcite metà dei dischi di pasta biscotto con il ripieno, livellate con cura e coprite con un altro dischetto, premendo delicatamente. Raffreddate le tortine in frigorifero per 6 ore almeno. Per decorare, preparate il caramello. Versate lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso e unite 150 ml d'acqua a filo, mescolando a fiamma molto dolce. Appena lo zucchero prende colore, mette il pentolino a bagnomaria in una ciotola con acqua e ghiaccio per pochi istanti. Poi, usate il caramello per decorare le tortine.

5 Ricette con il macinato

Non vai oltre il ragù, gli hamburger e le polpette? Prendi spunto da queste preparazioni a base di manzo e porta un pizzico di novità in tavola

Terrina di manzo, funghi e uova in crosta

MESCOLATE in una terrina la polpa di manzo macinata con la salsiccia sgranata e il prosciutto cotto a dadini. Regolate di sale e pepe, coprite con la pellicola e mettete in frigorifero per 30 minuti. Intanto, pulite i funghi con un panno umido e tagliateli a tocchetti piccoli. In una padella fate sciogliere 30g di burro, unite l'aglio e lasciate insaporire pochi minuti. Aggiungete i funghi e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e fare saltare per 5 minuti a fiamma vivace. Eliminate l'aglio e lasciate intiepidire. Riprendete l'impasto di carne, i funghi trifolati, i pistacchi e l'uovo. Mescolate fino ad ottenere un composto liscio e compatto. Ungete una teglia da plumcake con il burro, rivestitela con la pasta sfoglia e poi riempitela con l'impasto di carne, quindi ricoprite con altra pasta sfoglia. Eliminate la parte in eccesso di pasta, create un foro al centro in modo da permettere al vapore di fuoriuscire durante la cottura e con la pasta avanzata create delle decorazioni. Spennellate la superficie esterna con poco latte e infornate a 200°C per 40 minuti circa. Lasciate intiepidire prima di sformare.

4 Persone | Difficoltà media | Preparazione 20 MIN + RIP | Cottura 45 MIN | Costo medio

INGREDIENTI

- POLPA DI MANZO MACINATA 500 g
- SALSICCIA FRESCA 150 g
- PROSCIUTTO COTTO 200 g
- PISTACCHI 40 g
- PORRI 1
- UOVA 4
- FUNGHI CHAMPIGNON 400 g
- PASTA SFOGLIA RETTANGOLARE 230 g
- BURRO 50 g
- PREZZEMOLO 2 ciuffi
- AGLIO 1 spicchio
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Gnocchi grandi di patate ripieni di carne

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE 800 g – **FARINA 00** 200 g – **UOVA** 3 – **CIPOLLA** 1 piccola – **SEDANO** 1 gambo – **CAROTA** 1 – **VINO BIANCO** 200 ml – **PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO** 60 g – **BURRO** 30 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

PREPARATE il ripieno di carne: tritate la cipolla, la costa di sedano e la carota e fatele soffriggere in un tegame con poco olio. Unite la carne macinata e bagnate il tutto con mezzo bicchiere d'acqua e il vino. Mescolate, fate evaporare il vino, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 30 minuti. Terminata la cottura, prelevate la carne macinata, scolandola dal sughetto di cottura che terrete da parte. Incorporate alla carne il Parmigiano grattugiato, 2 tuorli e per finire il sugo di cottura, mescolando bene il tutto. Preparate gli gnocchi amalgamando le patate lessate e schiacciate, con la farina, un uovo e un pizzico di sale. Formate un impasto omogeneo. Prelevatene un pezzo alla volta, formate delle palline, schiacciatele al centro e adagiatevi un po' di carne. Chiudetele bene compattandola con le mani cosparse di farina. Continuate fino a esaurire le patate. Fate riposare gli gnocchi almeno 20 minuti. Nel frattempo, scaldate una pentola di acqua. Quando arriva a bollore, cuocete gli gnocchi per circa 5 minuti. Quando cominciano ad affiorare in superficie scolateli e conditeli con burro fuso e prezzemolo tritato. Perfetto anche il pomodoro.

PREP. 40 MIN+RIP
COTTURA 30 MIN

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 30 MIN

Hamburger gourmet con gorgonzola e funghi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MACINATO DI MANZO 450 g – **PANINI DA HAMBURGER** 4 – **CIPOLLA ROSSA** 1 – **GORGONZOLA PICCANTE** 100 g – **FUNGHI CHAMPIGNON** 50 g – **AGLIO** 1 spicchio – **RUCOLA** 100 g – ACETO BALSAMICO – ZUCCHERO DI CANNA – SENAPE MEDIA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

AFFETTATE le cipolle e fatele soffriggere in padella, a fuoco lento, per 15 minuti, con 3 cucchiai di olio. Se necessario, aggiungete uno o due cucchiai di acqua, poi unite anche 20 ml di aceto balsamico e un cucchiaio raso di zucchero di canna
Fate restringere il liquido fino a ottenere una consistenza sciropposa. Spegnete e tenete in caldo. In un'altra padella fate soffriggere i funghi puliti e affettati con un filo di olio e uno spicchio di aglio. Rosolateli per circa 10 minuti, eliminate l'aglio e spegnete. In una ciotola impastate la carne con 20 ml di senape media fino a formare un impasto omogeneo, create dei medaglioni e fateli riposare 20 minuti. Trascorso il tempo, cuoceteli sulla piastra a fuoco medio 4 minuti per lato. Intanto, scaldate anche le due metà dei panini sulla piastra e riempiteli così: mettete prima qualche foglia di rucola, un hamburger, qualche funghetto, fiocchi di gorgonzola piccante e cipolla caramellata.

Empanadas argentine tradizionali

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLPA DI MANZO MACINATO 200 g – **CIPOLLA** 1 – **MAIS** 80 g – **UOVA** 3 – **OLIVE VERDI DENOCCIOLATE** 20 g – **PASTA SFOGLIA** 230 g – **UVETTA** 20 g – CUMINO IN POLVERE – PEPERONCINO IN POLVERE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ROSOLATE in 4 cucchiai di olio la cipolla tagliata fine. Dopo circa 10 minuti, quando la cipolla diventa morbida, aggiungete la carne e cuocetela 5 minuti a fuoco vivace e altri 10 minuti a fiamma bassa. Ritirate dal fuoco, aggiustate di sale e aggiungete 2 uova rassodate in acqua bollente per 8 minuti e sbriciolate, le olive sminuzzate, mezzo cucchiaino di cumino, mezzo di peperoncino, sale e pepe. Lasciate raffreddare. Sistemate il ripieno in un contenitore coperto e tenete in frigo almeno 2 ore, meglio tutta la notte. Accendete il forno e scaldatelo fino a 180°C, stendete la sfoglia e ritagliate dei dischi. Riempiteli con un cucchiaio di ripieno, chiudeteli a metà premendo i bordi (appena bagnati) con i rebbi di una forchetta in modo da saldarli bene. Spennelate le empanadas con un uovo sbattuto e sistematele in una teglia rivestita con carta da forno. Cuocetele 15-20 minuti fino a quando diventano dorate.

PREP. 25 MIN + RIP
COTTURA 50 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 1 h 40 MIN

Moussaka di manzo e melanzane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE 2 – **POLPA DI MANZO MACINATO** 400 g – **BESCIAMELLA** 1 l, già pronta – **PATATE** 500 g – **CIPOLLA** 1 – **POMODORINI** 200 g – **PANGRATTATO** 50 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE

AFFETTATE le melanzane e friggetele in una padella con l'olio bollente. Poi, scolatele bene e aggiustate di sale. A parte, pulite e tritate la cipolla e fatela appassire in poco olio. Unite la carne macinata e fatela insaporire per circa 5 minuti. Infine, aggiungete anche i pomodorini tritati e lasciate cuocere tutto a fuoco basso per circa 40 minuti. Distribuite un po' di pangrattato sul fondo di una pirofila capiente e alternate uno strato di patate, lessate e affettate, uno di melanzane fritte e uno di carne. Procedete così fino a esaurire gli ingredienti, finendo con uno strato di melanzane. Coprite tutto con la besciamella, completate con una spolverata di pane grattugiato e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti. Sfornate la moussaka e fatela riposare 10 minuti circa in modo che si assesti. È un piatto unico completo e gustoso.

Ricette scelte per VOI

Blogger e appassionati di cucina: Davide, Maddalena, Chiara suggeriscono piatti semplici, creativi e divertenti. Se le loro idee vi sono piaciute, seguiteli sul web

La ricetta del blogger

Davide Paolino è l'ideatore di Eat voilà, un marchio registrato e un progetto in continua evoluzione che crede nelle idee, nei giovani e nella critica costruttiva. Un'idea imprenditoriale che promuove e commercializza nei ristoranti stellati e di alta cucina francese le eccellenze gastronomiche italiane, selezionate e firmate eat voilà. È anche un blog, un incontro, cui ne sono seguiti altri, diventati incontri tra amici, una brigata ambiziosa e una tavola dove le idee trovano sempre posto a sedere.
www.instagram.com/eat.voila
www.eatvoila.it

Calamarata diversa

INGREDIENTI
- **PASTA CALAMARATA** 400 g
- **GAMBERONI** 8
- **GRANCHI** 3 piccoli
- **MOSCARDINI** 2
- **ACCIUGHE** 20
- **PISTACCHI DI BRONTE** 20 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- BASILICO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PULITE i gamberoni, eliminando il filo scuro e la testa, ma lasciando intero il carapace. Poi, sciacquateli sotto l'acqua corrente, facendo attenzione a non schiacciarli. Mondate le acciughe: prima staccate la testa e poi apritele a libretto con le dita, eliminando lisca, interiora e coda. Passatele sotto l'acqua corrente e lasciatele asciugare su carta da cucina.
Per pulire bene il granchio, sollevate l'addome aiutandovi con un coltello, quindi spezzatelo verso l'interno. Con molta attenzione, spingete le branchie in fuori, quindi tenete saldo il granchio, posizionate i pollici nella parte centrale del corpo, dove è stato tolto l'addome, e spingete le branchie in fuori. Eliminate le branchie, le interiora e ricavate la polpa aiutandovi con un cucchiaio. Pulite i moscardini rimuovendo gli occhi, il becco e le viscere, lavateli sotto acqua corrente. Tritate grossolanamente i pistacchi e lessate la pasta in acqua salata. In una padella con l'olio e l'aglio in camicia, cuocete i moscardini a fiamma media per circa 3 minuti, trasferiteli in un piatto e coprite con la pellicola. Nella stessa padella con 2 cucchiai di olio, cuocete per 5 minuti i gamberoni, il granchio, la sua polpa e i filetti di acciughe. Per servire, disponete nel fondo del piatto il trito di pistacchi e qualche tocchetto di moscardino. Poi, adagiate la pasta in verticale e sopra i gamberoni, parte del granchio e le acciughe. Guarnite con un trito di pistacchi, un filo di olio e foglie di basilico.

La ricetta della blogger

Maddalena Laschi

34 anni, ha partecipato a numerosi corsi di cucina e fotografia (che per una blogger, si sa, vanno di pari passo). Mamma a tempo pieno, trova serenità in cucina. Ed è per questo, dice, che il suo blog si chiama Cucina Scacciapensieri: "perché quando si cucina, e lo si fa con passione, i pensieri non esistono più, come per magia se ne vanno ed esisto solo io con i miei mestoli e padelle e quello che riuscirò a creare... ".

cucinascacciapensieri.blogspot.it

Cosce di pollo farcite al limone caramellato

INGREDIENTI

POLLO 4/6 cosce
ZUCCHINE 2
CAROTE 2
AGLIO 1 spicchio
LIMONI 3
SALVIA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE PEPE

DISOSSATE le cosce di pollo ed eliminate la pelle, quindi apritele con cura; se necessario, battetele leggermente con un batticarne. Conditele con sale, pepe, qualche foglia di salvia e l'aglio tritato. Lavate le zucchine e le carote, poi tagliatele a fette spesse 3/4 mm e quindi a bastoncino. Inserite in ogni coscia di pollo due bastoncini di zucchina e due di carota. Arrotolatele e legatele con due giri di spago da cucina. Condite anche esternamente con sale e pepe. Rosolate gli involtini in una padella con due cucchiai di olio extravergine. Trasferite la carne in una teglia rivestita con carta forno. Aggiungete i limoni tagliati a spicchi e qualche foglia di salvia. Finite la cottura in forno caldo a 190°C per 30 minuti.

INGREDIENTI

PER LA BASE
BURRO 160 g
BISCOTTI SECCHI 290 g

PER LA GANACHE AL CIOCCOLATO BIANCO
PANNA FRESCA 200 ml
CIOCCOLATO BIANCO 280 g
SALE 1 pizzico

PER LA SALSA AI LAMPONI
LAMPONI 150 g, freschi o surgelati
ZUCCHERO A VELO
(io ne ho messo un cucchiaino, ma va a gusti!)
SUCCO DI LIMONE

Raspberry Swirl Tart, ricetta americana senza cottura

PER LA BASE tritate i biscotti secchi con il mixer fino a polverizzarli e unite il burro fuso. Modellate il composto all'interno di una tortiera a cerniera da 22 cm di diametro, foderata con carta forno: per prima, cosa occupatevi dei bordi, compattando il composto con l'aiuto di un cucchiaino, poi passate al fondo. Passaggio opzionale (ma caldamente consigliato!): cuocete la base della torta in forno ventilato a 180°C per 12 minuti circa, fino a farla dorare. Lasciate raffreddare completamente.
Per la salsa, frullate i lamponi con un frullatore a immersione, aggiungete lo zucchero a velo e qualche goccia di succo di limone, regolandovi in base al vostro gusto. Poi, con un colino a maglie fitte, filtrate la salsa per renderla liscia e tenetela da parte. Per la ganache, in un pentolino scaldate la panna portandola quasi a bollore e unite un pizzico di sale, che darà una piacevola nota di contrasto al dolce del cioccolato.
Poi, versate la panna sul cioccolato bianco a pezzetti e miscelate, aiutandovi con una spatola. Quando il cioccolato è completamente sciolto, ricoprite la base della torta con la ganache. Poi, con l'aiuto di un cucchiaino, versate qualche goccia di salsa ai lamponi, in modo da formare dei puntini sulla superficie del dolce, cercando di seguire uno schema circolare, quindi con uno stuzzicadenti tirate una linea come per unire i puntini, in modo da ottenere tanti piccoli cuori. Raffreddate in frigorifero per almeno tre ore: più la torta sta al fresco, migliore sarà la consistenza al momento di tagliarla.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 22 MIN | Costo basso

La ricetta della blogger
Chiara Degrassi
26 anni, una Laurea in Comunicazione e una Qualifica di Pasticcera, si racconta così: "Innamorata del Giappone, sforno dolci sognando di girare il mondo".
www.passamilaricetta.it

Mai provato con la **menta?**

Una sensazione di freschezza per un'inedita esperienza di gusto. Come per il dessert light e la crostata alla frutta, che sfoggia il classico accostamento con il cioccolato

Mini aspic al lime con mirtilli

METTETE a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. In un pentolino scaldate a fuoco basso 100 ml di acqua con il liquore e lo zucchero, fino a ottenere uno sciroppo. Spegnete, unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Versate il composto in un misurino, unite il succo dei lime e poi versate acqua calda fino a ottenere 750 ml di liquido, quindi lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Versate poca gelatina in 6 stampini inumiditi con il liquore e fatela roteare, in modo da formare uno strato spesso su tutta la superficie interna, poi raffreddate in freezer per 15 minuti. Estraete gli stampini, distribuitevi 150 g di mirtilli e versate la gelatina rimasta; coprite e lasciate in frigorifero per almeno 6 ore. Per il caramello, versate lo zucchero in un padellino, aggiungete 1 cucchiaio d'acqua e qualche goccia di succo di lime e cuocete a fiamma bassa, fino a ottenere un caramello ambrato. Togliete dal fuoco, unite un cucchiaino di acqua bollente alla volta mescolando, fino a ottenere una consistenza fluida. Togliete gli stampi dal frigorifero e capovolgeteli sui piatti da portata. Servite gli aspic con foglie di menta, mirtilli, salsa al caramello e gocce di aceto balsamico.

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 20 MIN+ RIP | Cottura 10 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PER GLI ASPIC
- MIRTILLI 250 g
- ZUCCHERO SEMOLATO 60 g
- LIME 2, il succo
- GELATINA IN FOGLI 20 g
- MENTA 1 mazzetto
- LIQUORE ALLA MENTA 5 cucchiai
- ACETO BALSAMICO

PER IL CARAMELLO
- ZUCCHERO SEMOLATO 60 g
- SUCCO DI LIME

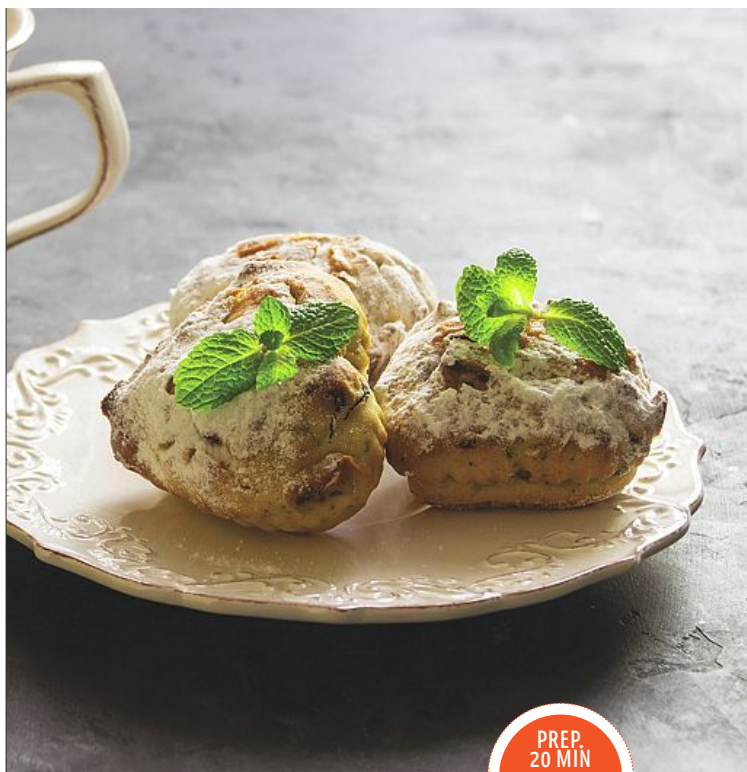
Budini bicolori al cioccolato

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE 100 g – **UOVA** 2 tuorli – **ZUCCHERO** 50 g – **FARINA 00** 1 cucchiaio – **LATTE** 500 ml – **CIOCCOLATO BIANCO** 200 g – **PANNA FRESCA** 100 ml – MENTA - LIQUORE ALLA MENTA – COLORANTE ALIMENTARE VERDE

SCIOGLIETE a bagnomaria il cioccolato bianco con la panna a fiamma bassissima. Poi, incorporate 1-2 cucchiai di liquore, il colorante verde e lasciate raffreddare. Intanto, montate i tuorli con lo zucchero, quindi incorporate la farina setacciata, aggiungete il latte caldo e cuocete a fiamma bassa finché la crema si addensa. Incorporate il cioccolato fondente spezzettato, mescolate bene per scioglierlo e lasciate intiepidire. Distribuite metà della crema fondente in 6 vasetti. Unite la ganache verde e completate con la crema fondente restante, ormai fredda. Chiudete i vasetti, raffreddateli in frigorifero per almeno 4 ore e servite con la menta.

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA 10 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 25 MIN

Muffin alla menta e semi di papavero

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

FARINA 00 150 g – **FECOLA DI PATATE** 100 g – **BURRO** 200 g – **ZUCCHERO** 200 g – **UOVA** 4 – **LIEVITO** 8 g – **MENTA** 1 mazzetto – **LIMONE** 1, non trattato – SALE – ZUCCHERO A VELO – SEMI DI PAPAVERO

MONTATE in un ciotola il burro ammorbidito con lo zucchero e insaporite con scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Unite le uova, una per volta, e poi le farine setacciate con il lievito, avendo cura di versarle a pioggia in 2-3 volte, alternandole al succo di limone, quindi mescolate con cura. Incorporate le foglie di menta tritate e i semi di papavero, distribuite il composto in 14-16 pirottini di silicone per cupcake e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti. Lasciateli raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo. Questi muffin sono ottimi con il tè alla menta. Per prepararlo, scaldate una teiera da 4 persone, aggiungete 4-5 bustine di tè verde e un mazzetto di menta, poi versate acqua bollente fino a riempirla e lasciate in infusione 4-5 minuti.

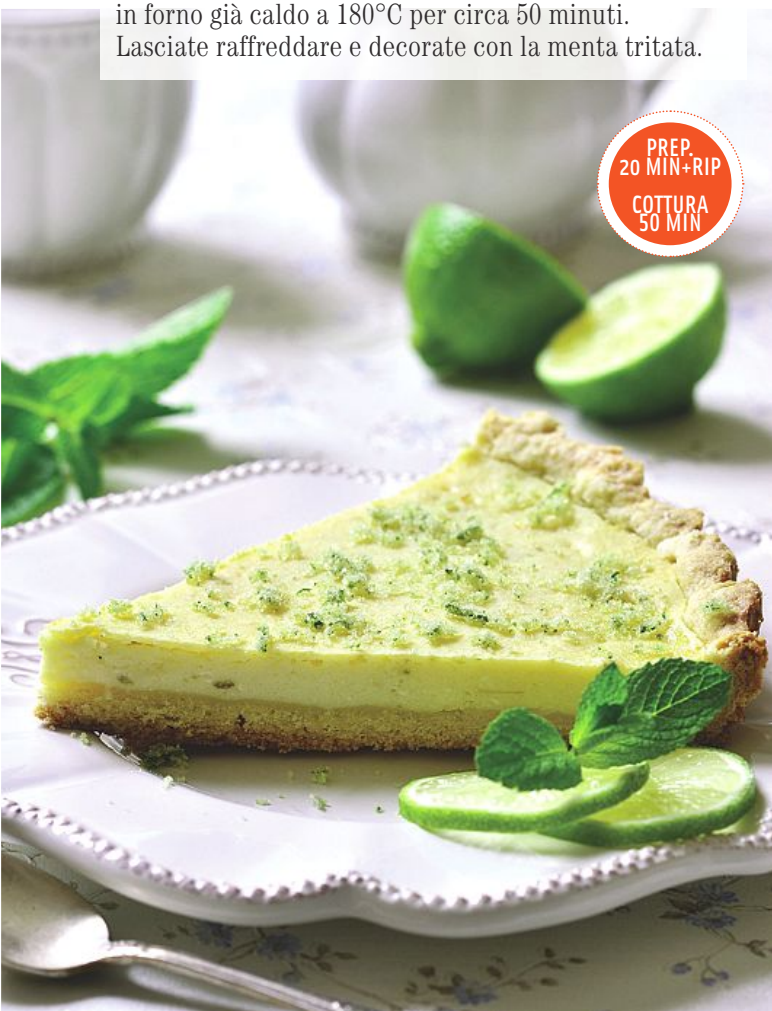
Cheesecake al lime

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

FARINA 00 250 g – BURRO 100 g – UOVA 2 + 2 tuorli – ZUCCHERO 220 g – RICOTTA 450 g – LIQUORE ALLA MENTA 3 cucchiai – MENTA 1 mazzetto – LIEVITO 8 g – LIMONE VERDE 1, non trattato – SALE

VERSATE nel bicchiere del mixer la farina setacciata con il lievito, il burro freddo a pezzetti, 120 g di zucchero, la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale, quindi frullate per ottenere un composto sbriciolato. Unite 1 uovo e 3-4 cucchiai di acqua fredda e azionate ancora. Poi, formate un panetto, avvolgetelo con pellicola e fate riposare per 30 minuti in frigorifero. Stendete la pasta a uno spessore di 5 mm e disponetela in uno stampo a cerniera da 22-24 cm di diametro, leggermente unto. Montate la ricotta con lo zucchero rimasto, aggiungete l'uovo rimasto, i tuorli, 3 cucchiai di liquore e 1 di succo di limone. Amalgamate e versate il composto nel guscio di pasta. Livellate il bordo, coprite la torta con un foglio di alluminio e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 50 minuti. Lasciate raffreddare e decorate con la menta tritata.

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 50 MIN

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 15 MIN

Mousse di cioccolato bianco con gelatina

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA MOUSSE PANNA FRESCA 380 ml – VANIGLIA 1 baccello – UOVA 4 tuorli – ZUCCHERO 150 g – GELATINA 1 foglio – CIOCCOLATO BIANCO 380 g
PER LA GELATINA: SCIROPPO ALLA MENTA 400 ml – GELATINA 3 fogli – FRAGOLE 3

PER LA MOUSSE versate la panna in una casseruola, unite il baccello di vaniglia e portate a bollore. Intanto, aiutandovi con le fruste, montate i tuorli con lo zucchero. Appena la panna inizia a bollire, eliminate il baccello di vaniglia, togliete la panna dal fuoco e versatela sopra il composto di tuorli e zucchero. Immergete la gelatina in una ciotola con poca acqua. Mettete sul fuoco il composto di tuorli e panna, quando comincia ad addensarsi, toglietelo dal fuoco e unite la gelatina strizzata. Aggiungete il cioccolato bianco a pezzetti e mescolate, poi fate raffreddare. Per la gelatina di menta, immergete i fogli di gelatina in poca acqua. Portate a bollore lo sciroppo, unite la gelatina strizzata e lasciate raffreddare. Distribuite la mousse di cioccolato in 6 bicchieri e raffreddate in frigorifero, poi coprite con la gelatina alla menta. Raffreddate ancora, infine decorate con mezza fragola.

Crostata di frutta al cacao

FRULLATE al mixer la farina setacciata con il cacao e il burro freddo a pezzetti fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete zucchero, uova e un pizzico di sale, poi azionate ancora. Formate un panetto, avvolgetelo con pellicola e mettete in frigorifero per un'ora. Poi, stendete l'impasto in uno spessore di circa 0,5 cm, sistematelo in una teglia rettangolare unta e punzecchiate il fondo con una forchetta. Coprite con carta forno, 2-3 manciate di legumi secchi e cuocete in forno già caldo a 180°C per 20 minuti. Per la crema, sciogliete il cioccolato bianco a pezzi con il burro. Montate le uova e il tuorlo con lo zucchero in un pentolino a bagnomaria, fino a renderle spumose. Poi, togliete dal fuoco, incorporate il cioccolato sciolto tiepido e 3 cucchiai di liquore, fino a ottenere una crema omogenea, quindi unite il colorante. Versate la crema nel guscio di frolla tiepido e cuocete in forno caldo a 160°C per 10 minuti. Lasciate intiepidire la torta, poi raffreddate in frigorifero per almeno 2 ore. Per la mousse, fondete a bagnomaria il cioccolato con il burro a pezzetti; fate riposare 1 minuto e unite il tuorlo. Montate gli albumi a neve e incorporateli al composto. Fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Versate la mousse sulla crostata, decorate con frutti di bosco e foglie di menta.

INGREDIENTI

PER LA BASE
- **FARINA 00** 250 g
- **CACAO AMARO** 50 g
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 120 g
- **BURRO** 180
- **UOVA** 2
- SALE
- LEGUMI SECCHI

PER LA CREMA
- **CIOCCOLATO BIANCO** 250 g
- **BURRO** 100 g
- **ZUCCHERO** 80 g
- **UOVA** 2 + 1 tuorlo
- LIQUORE ALLA MENTA
- COLORANTE ALIMENTARE VERDE

PER LA MOUSSE
- **CIOCCOLATO FONDENTE** 130 g
- **UOVA** 1 tuorlo+ 3 albumi
- **BURRO** 15 g
- FRUTTI DI BOSCO MISTI
- FOGLIE DI MENTA

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN+RIP | Cottura 50 MIN | Costo basso

Banana Bread, chips e fantasia

Un cake morbido, profumato e facile da preparare, guarnito con croccanti fettine di frutta essiccata. Due idee golose per una merenda top

LA FRUTTA ESSICCATA è buonissima e sana. Si trova facilmente in commercio, ma molte volte contiene oli vegetali, zuccheri aggiunti e conservanti. Allora, perché non prepararla in casa? Noi abbiamo scelto la frutta degli sportivi per eccellenza, le banane, perché sono molto ricche di potassio e fibre. Poi, in versione chips sono perfette da sgranocchiare come snack, per arricchire il muesli e per decorare dolci. Come questo soffice banana bread, da gustare a colazione o a merenda per fare il pieno di energia.

PER LE CHIPS riscaldate il forno fino a 180°C. Sbucciate le banane. Tagliatele a fette sottili e disponetele su una teglia ricoperta di carta forno, in modo che non si tocchino tra loro. Spennellatele con il succo di limone per non farle annerire e fatele essiccare in forno per almeno un'ora. Controllate la cottura e, se necessario, cuocete ancora qualche minuto ma controllando spesso per evitare che anneriscano.

PER IL BANANA BREAD sbucciate le banane e schiacciatele con la forchetta. Montate il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete le uova una alla volta, quindi incorporate le banane schiacciate. Setacciate la farina con bicarbonato, il lievito e la cannella. Aggiungete un pizzico di sale al composto, quindi unite la farina un po' alla volta. Foderate lo stampo con della carta forno, versate il composto e cuocete per circa un'ora. Sfornate e lasciate raffreddare. Decorate con crema alle nocciole e chips di banana.

6 Persone

Difficoltà bassa

Preparazione 30 MIN

Cottura 2 H

Costo basso

INGREDIENTI

- **BANANE** 3 (circa 400 g)
- **BURRO** 120 g
- **ZUCCHERO** 120 g
- **FARINA 00** 200 g
- **LIEVITO PER DOLCI** una bustina
- **BICARBONATO** 5 g
- **CANNELLA** 5 g
- **UOVA** 2
- CREMA ALLE NOCCIOLE
- SALE

PER LE CHIPS DI BANANA

- **BANANE** 3 mature
- **LIMONI** 1 , il succo

Debora e Liliana, cake designer

Condividono la passione per la cucina e insieme creano tanti dolci sorprendenti. Potete seguirle sulla loro pagina Facebook www.facebook.com/info.delicake

A casa come al Fast Food

Hai mai cucinato i piatti del tuo take away preferito direttamente a casa? È un gioco da ragazzi! Basta scegliere ingredienti di prima qualità, usare tanta fantasia e avere tanti amici per condividerli

Nuggets di pollo croccanti cotti al forno

INGREDIENTI PER 24 NUGGETS

PETTO DI POLLO 800 g
YOGURT AL NATURALE 150 g
LATTE 150 ml
PANE GRATTUGIATO 200 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai
ROSMARINO 1 rametto
AGLIO IN POLVERE
SENAPE DOLCE
PREZZEMOLO
SALE

1. **FATEVI AIUTARE** dalla mamma e tagliate il petto di pollo in piccoli bocconcini.

2. **RACCOGLIETE** i pezzetti di carne in una ciotola, aggiungete una presa di sale, qualche aghetto di rosmarino tritato e un po' di aglio in polvere: mescolate bene con le mani per distribuire gli aromi in modo uniforme.

3. **A PARTE,** mescolate lo yogurt bianco al naturale con due cucchiai di senape e il latte: versate la miscela sopra ai pezzetti di pollo, mischiate bene, coprite con la pellicola trasparente e lasciate macerare per un paio di ore in frigo.

4. **TRASCORSO** il tempo necessario, scolate i pezzetti di pollo dalla marinatura e rotolateli nel pane grattugiato. Ripetete quest'ultimo passaggio: immergete nuovamente il bocconcino nella marinatura al latte e, di nuovo, rotolatelo nel pane grattugiato. In questo modo si otterrà una doppia panatura.

5. **DISPONETE** i nuggets di pollo su una piastra foderata con la carta da forno: irrorate con due cucchiai di olio e cucinate in forno caldo a 180°C per circa 20-25 minuti, avendo cura di girare i nuggets a metà cottura. Se volete, potete scegliere di friggere i chicken nuggets, per una panatura super croccante: in questo caso, fatevi sempre aiutare da un genitore.

6. **SERVITE** i chicken nuggets al forno con qualche fogliolina di prezzemolo tritato, patatine fritte e ketchup.

Alice Mazzo

Food Vlogger, articolista e appassionata di cucina salutista e gustosa. Seguite i suoi video e le sue Ricette su www.facebook.com/RicettediAlice/ e iscrivetevi al Canale YouTube www.youtube.com/user/MypersonaltrainerTv"

Mostri di burger vegetali al formaggio

INGREDIENTI PER 4 BURGER

PANINI DA BURGER 4 – **FAGIOLI BOLLITI** 300 g – **PATATE GIÀ LESSATE** 150 g – **RICOTTA** 150 g – **PANE GRATTUGIATO** 1 cucchiaio – **LATTUGA** 4 foglie – **FORMAGGIO CHEDDAR** 4 fette – **POMODORO** 4 fette – **OLIVE FARCITE CON IL PEPERONE** 4 – **KETCHUP** 50 g – ROSMARINO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – AGLIO IN POLVERE – SALE

PREPARATE i burger vegetali: in un frullatore, raccogliete i fagioli, le patate lesse, la ricotta, il pane grattugiato, il sale, il rosmarino tritato e l'aglio in polvere, fino a ottenere una purea compatta. Dividete il composto in 4 porzioni: preparate delle palline e schiacciatele con le mani per dare la forma classica di un burger. Fatevi aiutare dalla mamma: scaldate una padella e versate 2 cucchiai di olio. Rosolateli da entrambe le parti, a fiamma alta, per un paio di minuti. Poi, coprite con il coperchio, abbassate il calore e proseguite per altri 5-6 minuti. Nel frattempo, dividete i panini a metà. Tagliate un lato di ogni fetta di formaggio Cheddar a zig-zag, per ottenere la forma di denti aguzzi. Componete i panini: collocate una foglia di lattuga sulla base di ogni panino, aggiungete i burger di fagioli, le fette di pomodoro, il formaggio "a denti aguzzi" e rendeteli golosi con un cucchiaino di ketchup. Chiudete con il coperchio del panino e ultimate il "mostro" con rondelle di olive farcite al peperone. Gustatelo con le patatine e con altre salse a piacere.

PREP. 20 MIN
COTTURA 10 MIN

PREP. 15 MIN + RIP
COTTURA /

Golose girelle di piadine bigusto

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER I ROTOLI AL TONNO: PIADINA MAXI (150 G) 1 – **TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO** 150 g – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **MAIONESE** 30 g – **CETRIOLINO** 1 – **CAPPERI** 1 cucchiaio

PER I ROTOLI AL POMODORO: PIADINA MAXI (150 G) 1 – **POMODORO** 1 – **FORMAGGIO SPALMABILE** 50 g – **MOZZARELLA** 50 g

PER IL ROTOLO AL TONNO: in un frullatore, tritate il tonno con le foglie di prezzemolo, la maionese, il cetriolino e i capperi sciaccquati sotto l'acqua corrente. Distribuite la salsa al tonno sulla piadina: arrotolate bene per formare un rotolino. Avvolgetelo nella pellicola trasparente affinché resti in forma.
PER IL ROTOLO AL POMODORO: tagliate il pomodoro a fettine sottili. Distribuite il formaggio spalmabile sulla piadina e farcite con le fette di mozzarella e di pomodoro. Arrotolate la piadina, come avete fatto per il rotolino al tonno, e avvolgetela nella pellicola.
PER SERVIRLI: lasciate in frigo i rotolini per almeno due ore, rimuoveteli dalla pellicola e tagliateli a fette regolari di 2 cm: otterrete delle magnifiche girelle da mangiare con gli amici a un party o a merenda insieme a qualche salsina golosa.

Milkshake colorato con marshmallow

INGREDIENTI PER 4 MILKSHAKE
LATTE 500 ml – **GELATO ALLA VANIGLIA** 300 g – **BANANE** 2 – **MARSHMALLOW** 50 g

PREP. 10 MIN
COTTURA 5 MIN

VERSATE il latte in un pentolino e scaldatelo dolcemente. Unite i marshmallow: per ottenere un bel colore uniforme dello shake, scegliete dei marshmallow di una sola tinta (per esempio, potete comprarli azzurri o bianchi). Quando si sono sciolti completamente, togliete il composto dal fuoco e lasciate raffreddare in frigo. Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle: raccogliete le fettine di banana in un capiente frullatore a bicchiere, unite il composto di latte ai marshmallow, aggiungete il gelato alla vaniglia e azionate alla massima velocità. Frullate tutto fino a ottenere un bel composto schiumoso. Distribuite subito il frullato nei bicchieri, decorate con altri marshmallows e servite con le cannucce colorate, in tinta con la bevanda. In alternativa, potete sostituire le banane con le fragole: in questo caso, otterrete una bellissima bevanda color rosa, ma ricordatevi di usare dolcetti dello stesso colore ed eventualmente del gelato alla fragola. Una bellissima merenda primaverile da gustare con gli amici.

Dall'antipasto al dolce in 30 MINUTI

Organizzare un intero menu in tempi record può essere complicato, ma non impossibile. Prendete spunto da queste ricette e stupite i vostri ospiti con piatti raffinati e gustosi. Pronti per la sfida?

di Paola Oriunno

MENU VEGETARIANO

Crostini di barbabietola e formaggio di capra
Pasta alla crema di piselli e pecorino
Frittatine al forno con verdure miste
Soufflé veloce al lime e cocco

MENU DI PESCE

Rotolini di salmone e crema alla robiola
Linguine con acciughe, mandorle e pangrattato
Fishburger di nasello ed erbe miste
Ananas grigliato al rum con spezie e menta

Crostini di barbabietola e formaggio di capra

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
BARBABIETOLE 400 g, già cotte – **PANE INTEGRALE** 160 g – **FORMAGGIO FRESCO CREMOSO DI CAPRA** 200 g – **NOCI** 30 g – **RUCOLA** 50 g – ACETO DI MELE – MAGGIORANA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA –SALE E PEPE

TAGLIATE le barbabietole a fette sottili. Mettetele in un ciotola e conditele con olio, aceto, sale, pepe e qualche foglia di maggiorana. Tritate le noci al coltello e amalgamate con il formaggio, sale e pepe. Tagliate a fette il pane in modo da ricavare dei crostini, che farete tostare in forno o nel tostapane. Poi, disponete su ogni crostino qualche foglia di rucola lavata e asciugata, ricoprite con un cucchiaio di formaggio alle noci, appoggiate le fette di barbabietola sul pane. Decorate ogni fetta con altra maggiorana e servite. In alternativa al formaggio di capra, potete utilizzare ricotta fresca condita con qualche filo di erba cipollina.

PREP. 15 MIN
COTTURA /

PREP. 10 MIN
COTTURA 20 MIN

Pasta alla crema di piselli e pecorino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
TAGLIATELLE 400 g – **PISELLI** 300 g – **PORRO** 1 – **BASILICO FRESCO** 1 rametto – **PECORINO GRATTUGIATO** 50 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE il porro e affettatelo sottilmente e mettete a scaldare l'acqua per la pasta. Versate in una casseruola 4 cucchiai di olio d'oliva, aggiungete il porro e lasciatelo soffriggere a fiamma bassa. Quando sarà appassito, aggiungete i piselli. Salate, aggiungete un bicchiere d'acqua calda, coprite e lasciate cuocere per 10-15 minuti. Una volta cotti, metteteli con il loro fondo di cottura in un recipiente profondo e frullateli con il mixer a immersione. Dovete ottenere una crema liscia e vellutata. Aggiustate di sale, unite il pepe nero e, se volete, aromatizzate con qualche fogliolina di menta oppure di basilico. Quando mancheranno 2 minuti alla fine della cottura della pasta, trasferitela nella padella con la crema di piselli. Mantecate e completate la cottura. Servite con il pecorino grattugiato.

30 MINUTI PRIMA, accendete il forno e impostatelo a 180°C. Fate scaldare l'acqua per la pasta e versate l'olio nella padella dove farete cuocere i piselli.

25 MINUTI PRIMA, affettate le barbabietole per l'antipasto, tritate finemente il porro per la pasta e fatelo appassire. Tritate anche i peperoni per le frittatine.

20 MINUTI PRIMA, aggiungete i piselli nella padella con il porro, preparate la crema di formaggio per l'antipasto, mescolate gli ingredienti delle frittatine, riempite i muffin e infornateli

12 MINUTI PRIMA, frullate i piselli e nel frattempo mescolate l'impasto dei soufflè. Cuoceteli nel microonde.

6 MINUTI PRIMA, fate cuocere le tagliatelle. Mentre cuoce la pasta, preparate e servite i crostini, estraete dal forno le frittatine e i soufflé.

Frittatine al forno con verdure miste

INGREDIENTI PER 10-12 FRITTATINE
UOVA 8 – **PANNA FRESCA** 150 ml – **BASILICO FRESCO** 1 rametto – **PEPERONI SOTT'OLIO** 50 g – **PARMIGIANO REGGIANO** 50 g, grattugiato – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ACCENDETE il forno a 180°C. Nel frattempo, in una terrina sbattete con una frusta le uova con la panna, il formaggio grattugiato, il sale, il pepe e per ultimo aggiungete qualche foglia di basilico spezzato con le mani (così non annerisce). Aggiungete anche i peperoni sott'olio sgocciolati bene e tagliati a pezzettini piccoli. Prendete una teglia da muffin e ungete gli stampini con poco olio per evitare che il composto si attacchi alla teglia. Versate il composto di uova in ogni stampo riempiendolo fin sotto il bordo. Infornate per 12-15 minuti finché la superficie sarà ben dorata.
Una volta ultimata la cottura, sformatele frittatine e servitele calde. Volendo, potete aggiungere alle frittatine altri tipi di verdure tagliate a dadini molto piccoli (zucchine, funghi, carciofi) e dadini di formaggio filante. Servitele su una base di misticanza condita con una vinaigrette preparata con olio, aceto, sale e pepe.

PREP. 10 MIN
COTTURA 15 MIN

PREP. 10 MIN
COTTURA 2 MIN

Soufflé veloce al lime e cocco

INGREDIENTI PER 6/8 PERSONE
FARINA 00 125 g – **COCCO GRATTUGIATO** 30 g – **UOVO** 1 – **BURRO** 60 g – **ZUCCHERO** 30 g – **LIEVITO PER DOLCI** mezzo cucchiaino – **LIME** 1, non trattato – **LATTE** 30 ml – ZUCCHERO A VELO

METTETE tutti gli ingredienti in una ciotola amalgamandoli con una frusta o con una forchetta. Versate il composto, ben amalgamato, in 4 tazze o cocotte adatte al microonde e cuocete alla potenza di 750-800 W per circa 2 minuti. Quando le torte saranno gonfie, lasciatele ancora qualche secondo nel microonde. Quindi, estraetele dal microonde e decoratele con altro cocco grattugiato e lo zucchero a velo, servitele tiepide. I soufflè al microonde possono essere preparati con altri ingredienti a piacere. Per esempio, potete aromatizzarli con la vaniglia e inserire all'interno della tazza (prima di cuocerli) un quadratino di cioccolato bianco o fondente. Oppure, potete aggiungere il cacao e servirli con un ciuffo di panna montata. Un dessert velocissimo per chi ha voglia di dolce, ma ha poco tempo a disposizione.

Rotolini di salmone e crema alla robiola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FETTE DI SALMONE AFFUMICATO 4 – **ROBIOLA** 100 g – **SPINACINI** 50 g, già lavati – **LIMONE** 1 – **ERBA CIPOLLINA** 10 fili – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

TRITATE l'erba cipollina e mescolatela con la robiola. Formate una crema morbida, aggiungete gli spinacini e condite con pepe bianco macinato e un pizzico di sale. Distribuite il composto sulle 4 fette di salmone, arrotolatele a involtino e conditele con un filo d'olio e una spruzzata di succo di limone. Un antipasto velocissimo che potete variare a piacere. Per esempio, si può sostituire la robiola con un altro formaggio cremoso o con un mix di formaggi misti: caprino, yogurt greco e ricotta, mascarpone, crème fraîche. Anche gli spinacini possono essere sostituiti con rucola o con finocchietto selvatico.

Linguine con acciughe, mandorle e pangrattato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LINGUINE 500 g – **POMODORI SECCHI SOTT'OLIO** 150 g – **MANDORLE PELATE** 100 g – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 10 – **PANGRATTATO** 40 g – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

TAGLIATE i pomodori secchi in quattro pezzi, poi frullateli lasciando qualche pezzetto intero. In un padellino antiaderente, tostate le mandorle pelate e il pangrattato per 7-8 minuti, finché diventano appena dorati, quindi sminuzzate le mandorle con una mezzaluna (senza ridurle in polvere). In un tegame, versate 3 cucchiai di olio e fate sciogliere le acciughe, aggiungete i pomodori secchi e saltate per qualche minuto. Cuocete la pasta e toglietela dalla cottura 2 minuti prima che sia cotta, scolatela e versatela nel tegame mescolando molto bene. Aggiungete il pangrattato e le mandorle tostati, mescolando sempre.

Fishburger di nasello ed erbe miste

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTI DI NASELLO 350 g – **PATATE** 2 piccole, già lessate – **PANGRATTATO** 50 g – **LIMONE** 1 – **ERBA CIPOLLINA** qualche filo – **PREZZEMOLO** 2 ciuffi – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ASCIUGATE i filetti di nasello con fogli di carta assorbente. Metteteli nel mixer insieme alle patate, unite le foglie di prezzemolo, la scorza di limone grattugiata, l'erba cipollina, sale, pepe e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Disponete l'impasto in una ciotola e, con le mani o con un coppapasta, formate i burger. Passateli nel pangrattato e fate riposare 15 minuti. Versate un filo d'olio in una padella antiaderente e fate soffriggere i fishburger 5 minuti per ogni lato, finché risultano dorati e croccanti. Il fishburger è semplice da realizzare, ma occorre procurarsi pesce già sfilettato e assicurarsi che sia completamente deliscato. Per una versione light, potete mettere i burger in una teglia unta con poco olio e cuocerli in forno caldo a 180°C per 25 minuti. Sono ottimi sia da soli sia nel classico panino.

Ananas grigliato al rum con spezie e menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ANANAS AL NATURALE 12 fette – **LIMONE** 1, non trattato – **RUM** 20 ml – ZUCCHERO DI CANNA – CANNELLA IN POLVERE – MENTA FRESCA

RISCALDATE la griglia a fuoco medio-alto. Intanto, in una ciotola bagnate le fette di ananas con un bicchierino di rum, sgocciolatele bene e poi passatele in un piattino con lo zucchero di canna. Eliminate lo zucchero in eccesso e fatele grigliare 4-5 minuti per lato, finché gli zuccheri inizieranno a caramellare e le fette prenderanno colore. Intanto, lavate e asciugate accuratamente la menta e tritatela finemente. Condite l'ananas grigliato con succo di limone, una spolverata di cannella e il trito di menta. Accompagnate il dolce con una pallina di gelato, un ciuffo di panna montata o yogurt greco.

30 MINUTI PRIMA, mettete sul fuoco l'acqua per la pasta, tostate le mandorle e il pangrattato. Preparate una crema con la robiola e l'erba cipollina, frullate il nasello con l'erba cipollina e il prezzemolo.

20 MINUTI PRIMA, preparate i fishburger e fateli risposare. Avvolgete le fettine di salmone con la crema di robiola.

12 MINUTI PRIMA, buttate la pasta. Mentre cuoce, fate soffriggere l'aglio con i pomodori secchi e le acciughe. In un'altra padella, grigliate le fette di ananas.

5 MINUTI PRIMA, spolverizzate l'ananas con la cannella, il limone grattugiato e la menta tritata.

1 MINUTO PRIMA, scolate la pasta e saltatela nella padella con aglio e pomodori secchi. Spolverizzate con mandorle e pangrattato e servite.

I grandi film di CLINT EASTWOOD

Una collana con i film più significativi del **MITO AMERICANO**.

Ogni Venerdì
UN NUOVO DVD*
ti aspetta in edicola.

*Più il prezzo del quotidiano.

Rai Cinema

Uno degli attori più iconici e dei più importanti registi di Hollywood arriva a casa tua.
Il grande cinema di **Clint Eastwood** ti aspetta in edicola con un'imperdibile collezione di **16 DVD**.

Se non li trovi in edicola potrai richiederli agli indirizzi mail clinteastwood@corsport.it e clinteastwood@tuttosport.com specificando a quale DVD sei interessato, il tuo Nome, Cognome e gli estremi di un'edicola (località, indirizzo e codice edicola) ove effettuare l'invio.

Le mosse segrete dello CHEF

Idee e consigli
per cucinare ad arte
piatti impeccabili

Le procedure
SARDE FRITTE

Le tecniche
PULIRE GLI SCAMPI
L'USO DELLA MANDOLINA

Impanate e dorate a regola d'arte

Sfiziose, gustose e croccanti, piacciono proprio a tutti.
Ecco i trucchi dello chef per pulirle facilmente e friggerle senza errori

È UN PESCE "povero" (perché ha un valore commerciale minore e carni meno delicate) ma ricchissimo di benefici e di sapore. Si acquista a prezzi ragionevoli ed è, insieme ad alici, sgombro, palamita e aringa, particolarmente ricco di Omega3, gli acidi grassi "buoni". Insomma, più sardine per tutti... Sono una vera bomba di salute e bisognerebbe mangiarle spesso. Hanno carni molto saporite e si prestano alla preparazione di svariate ricette, dalla famosa pasta siciliana alla farcitura a beccafico. In questa ricetta classica la frittura ne esalta il gusto, lasciandolo naturale, senza coprirlo troppo. Ma prepararle non è semplice. Il segreto per pulirle? Devono essere freschissime, con carni ben sode e la pelle lucida, altrimenti la lisca non verrà via facilmente. Poi, non devono avere macchie di sangue. Sfilettarle richiede un po' di tempo, ma il risultato ripagherà ogni fatica. Conditele con succo di limone e servitele in un cartoccio come aperitivo, sorseggiando un bel bicchiere di bollicine.

Una pastella leggera

Per friggere le sarde in modo diverso e dare un nuovo sapore alla vostra preparazione, potete preparare una pastella leggera, da alternare alla più semplice infarinatura della ricetta principale. Per farlo, mescolate bene in un'ampia ciotola 100 g di farina 00, 200 g di maizena e 5 g di sale. Poi, cominciate a versare, molto lentamente, 300 ml di acqua gassata ghiacciata, mescolando bene con una frusta a mano, fino a ottenere un composto liscio e totalmente privo di grumi. A questo punto, trasferite la pastella in frigorifero per almeno 30 minuti. Infine, utilizzatela per impanare le sarde.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SARDE FRESCHE 600 g
FARINA
OLIO DI SEMI D'ARACHIDE
LIMONE
SALE

1

Staccate la testa delle sarde e, con il pollice, eliminate le interiora e apritele delicatamente a libro. Privatele della lisca e della coda, quindi lavatele bene.

2

Asciugate le sarde con la carta da cucina, quindi passatele nella farina stando attenti a non romperle, in modo da creare una leggera impanatura su entrambi i lati.

3

Friggete le sarde in abbondante olio di semi d'arachide ben caldo. Per essere certi che l'olio sia pronto, immergete uno stecchino di legno: se intorno si formano delle bollicine la temperatura è giusta. Scolate il pesce con una schiumarola quando hanno assunto un colore dorato. Quando le avete tolte tutte, potete aggiungerne di nuove. Mai farlo a metà cottura, perché si abbasserebbe la temperatura dell'olio.

4

Appoggiate le sarde su un foglio di carta paglia per fritti, in modo che perdano l'olio in eccesso, quindi regolate di sale. Servite accompagnando con fettine di limone.

Gli strumenti di questo mese

Pentola
Capiente e resistente. Così deve essere la pentola per friggere. Questa, della linea "Gli Sfumati", è adatta a tutti i piani cottura.
www.aeternum.it

Schiumarola
La forma e il materiale del manico garantiscono una buona presa, l'incavo impedisce che scivoli nella pentola. La schiumarola in acciaio inossidabile è perfetta per i fritti.
www.ikea.com/it

Mandolina
Affettaverdure in acciaio, ha i piedini ripiegabili antiscivolo e 7 lame per regolare lo spessore del taglio fino a 12 mm. Con dispositivo salva-dita.
www.kaufgut.it

Scampi sgusciati e puliti

La parte commestibile di questi pregiati crostacei è contenuta nella polpa della coda. Per consumarli vanno eliminati testa, zampe e intero carapace. Ecco come fare in 4 mosse

1

Sciacquate con cura gli scampi sotto l'acqua corrente. Per eliminare la testa, praticate prima una torsione delicata e poi staccatela con un unico movimento deciso. Quindi, eliminate anche le zampe.

2

Eliminate il carapace: prendete in mano lo scampo in modo che la corazza sia rivolta verso il basso, poi apritela lentamente e staccate con attenzione i primi due anelli della corazza.

3

Sfilate la coda dello scampo: prendetelo con le due mani e, mentre lo tenete fermo con la destra, tirate via la coda con la mano sinistra. Agite con delicatezza in modo che il crostaceo resti intero.

4

Ricavate tutta la parte commestibile, anche la polpa contenuta nella coda. L'ultima operazione è sfilare il filetto scuro sul dorso: eliminatelo con le mani oppure con uno stecchino.

Tagli sempre perfetti

La mandolina è indispensabile in cucina per affettare frutta e verdure in varie forme: a fette, a losanghe, à la julienne, a goffredo. Non dimenticate però di proteggere le dita

1 Fetta lunga

Con una mano tenete la mandolina ferma e aderente al piano di lavoro, con l'altra mano passate sulla lama liscia la verdura, tenendola in posizione orizzontale. Ideale per zucchine, cetrioli, melanzane e carote è uno dei tagli più utilizzati in cucina.

A losanghe

Si usa la lama liscia avendo cura di passare la verdura avanti e indietro, tenendola inclinata di 40 gradi rispetto alla mandolina. Un taglio semplice ma d'effetto, ideale per zucchine, cetrioli, asparagi, patate e carote.

2

À la julienne

3

Per realizzarlo, passate la verdura sopra le lame interne: le identificate dalla caratteristica forma a pettine. Questo taglio è adatto a tutte le verdure sode e ben si presta per guarnire le insalate estive.

A goffredo

4

Per questo taglio si usa la lama scanalata. La verdura va passata sulla lama ruotandola di 90 gradi a ogni passaggio, in questo modo si ottiene l'effetto grigliato, che trasforma le patate in chips croccantissime, come quelle in busta.

Menu per quattro a 12 euro

Salva Spesa

Tre idee super per trasformare un'insalatina di rucola, il pane raffermo e un semplice ragù in un menu elegante, economico e di grande effetto

Involtini di zucchine con feta e rucola

LAVATE le zucchine, spuntatele e, con l'aiuto di una mandolina, tagliatele a fette nel senso della lunghezza. Poi, scaldate una griglia, fate cuocere le zucchine da entrambi i lati e tenete da parte. Per il ripieno, riducete la feta a dadini. Poi, lavate e tagliate i pomodorini in 4 spicchi. Sciacquate anche la rucola e asciugatela bene. Quindi, trasferite tutto in una ciotola e mescolate con cura. A questo punto, adagiate il composto sulle fette di zucchina e avvolgete le fette per formare gli involtini. Conditeli con olio, sale e pepe. Lasciate raffreddare in frigorifero e servite. Un'alternativa alla feta è il formaggio primosale o la scamorza affumicata.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **ZUCCHINE** 4 medie
- **POMODORINI** 300 g
- **RUCOLA** 125 g
- **FETA** 200 g
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE
- PEPE

Conchiglioni al forno con ragù e besciamella

LESSATE i conchiglioni in abbondante acqua salata. Intanto, tritate la cipolla e rosolatela in padella con tre cucchiai di olio, poi aggiungete la carne tritata, lasciatela colorire, quindi bagnatela con il vino e fate evaporare. A questo punto, unite i pomodori pelati, regolate di sale e pepe, aggiungete il prezzemolo tritato e fate cuocere per 30 minuti.
Per la besciamella, in un pentolino sciogliete il burro a fiamma bassa, spegnete e aggiungete la farina a pioggia mescolando di continuo con una frusta. Rimettete sul fuoco e, sempre mescolando, fatela dorare. Versate anche il latte a filo mescolando con una frusta in modo da evitare la formazione di grumi. Aggiungete sale, noce moscata e fate addensare la salsa per 6-7 minuti. Scolate i conchiglioni al dente, conditeli con un filo olio e riempiteli con il ragù, quindi spolverizzate con il formaggio grattugiato. Foderate una pirofila con carta da forno e adagiatevi i conchiglioni ripieni. Infornate a 150°C per 15 minuti.

4 Persone | Difficoltà media | Preparazione 15 MIN | Cottura 1 H | Costo basso

INGREDIENTI

CONCHIGLIONI 20
POLPA DI MANZO TRITATA 200 g
FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g
POMODORI PELATI 300 g
CIPOLLA 1 media
VINO ROSSO 2 bicchieri
PREZZEMOLO TRITATO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PER LA BESCIAMELLA

BURRO 100 g
FARINA 00 100 g
LATTE INTERO 1 l
NOCE MOSCATA
SALE

Budino di pane con fragole e banana

INGREDIENTI

- **FRAGOLE** 100 g
- **UVETTA** 40 g
- **ZUCCHERO** 150 g
- **PANE RAFFERMO** 90 g
- **UOVA** 1 intero e 2 tuorli
- **LATTE** 400 ml
- **BANANA** 1
- BURRO

LAVATE le fragole, tagliatele a metà, copritele con metà dello zucchero e mettetele in frigorifero. Intanto, fate ammorbidire le uvette in una ciotola con acqua tiepida. Poi, tagliate il pane a tocchetti. In un pentolino, scaldate il latte e, appena bolle, unite lo zucchero rimanente. In una ciotola a parte, sbattete leggermente le uova e versatevi il composto di latte e zucchero a filo, mescolando con cura. Sistemate i tocchetti di pane in una ciotola a parte e copriteli con il composto di latte e uova. Lasciate che il pane assorba tutto il liquido, quindi, unite le fragole e mescolate delicatamente. Imburrate uno stampo da forno e versatevi il composto di pane, uova e fragole. Terminate con le uvette strizzate e la banana a fette. A questo punto, riempite una teglia di acqua fino a un terzo e adagiatevi lo stampo. Cuocete a bagnomaria in forno a 140°C per 40 minuti circa.

A cura di Fabio Ceruti

Dove l'acqua è più blu... Bahamas

Spiaggie da sogno, sapori caraibici e un mix colorato di culture diverse. Una meta da segnare in agenda, anche per la sua squisita cucina

NEL MAR DEI CARAIBI, un arcipelago di 700 isole brilla di luci e colori: sono le Bahamas.
Distanti appena mezz'ora di volo dalla Florida, le Bahamas coniugano alla perfezione le vivacità caraibiche con le comodità e il lusso del mondo occidentale. Storicamente - e per tutto il '900 - questo meraviglioso arcipelago è stato, infatti, meta di viaggio di personaggi illustri: dalle star di Hollywood, fino ai reali d'Inghilterra, che qui stabilirono la propria residenza estiva.
Tutto ciò ha creato un'aura di esclusività riscontrabile nelle atmosfere raffinate delle strutture turistiche, locali e ristoranti: qui la cucina è un mix di sapori provenienti un po' da tutto il mondo, grazie ai flussi migratori da Europa, Africa e India. Ecco allora le spezie, il tè e i condimenti piccanti combinati con ingredienti locali come il cocco, il mais, la guava, le patate dolci. Ma uno dei piatti sicuramente più diffusi è la "conch salad", una freschissima insalata condita tipicamente con lime, pomodoro, e ananas ad accompagnare lo strombo sminuzzato, il mollusco di una grande conchiglia pescata e allevata nei mari caraibici. Una vera e autentica delizia.

Come arrivare

Una sosta a Miami

Da Milano Malpensa, American Airlines vola ogni giorno su Nassau, capitale dell'arcipelago, previo scalo a Miami. In alternativa, Neos offre voli settimanali diretti su Freeport, isola di Grand Bahama.

Cosa vedere

Tra buggy e snorkeling

A Nassau si concentra buona parte delle attività: concedetevi un giro dell'isola a bordo di buggy 4x4 fino alla riserva del Clifton Heritage National Park. Uscite in catamarano e fate snorkeling lungo il reef al largo di Pearl Island.

Dove mangiare

GRAYCLIFF RESTAURANT
West Hill Street, Nassau, Bahamas
Tel: +12423029150
Questo ristorante elegante e dal gusto retrò è immerso in una cornice molto esclusiva e di fascino, tra porcellane e cristalli. Offre piatti della tradizione locale rivisitati in modo originale. Il plus: una delle cantine più grandi al mondo.

FISH FRY AT ARAWAK CAY
Western Esplanade - West Bay Street, Nassau, Bahamas – Tel: +12423022000
Non uno, ma decine di ristoranti si susseguono in questa location: il luogo ideale per immergersi nella realtà locale e assaggiare lo street food caraibico, come deliziose e freschissime "conch salad" preparate al momento.

BAHAMA BARRELS
West Hill Street, Nassau, Bahamas
Tel: +12423029150
Ricavata all'interno di un'antica chiesa sconsacra-ta di inizio '900, questa cantina offre degustazioni con vini provenienti da tutto il mondo. Attraverso una selezione di uve, è possibile anche creare il proprio vino e la propria etichetta.

Dove dormire

SANDALS ROYAL BAHAMIAN SPA RESORT & OFFSHORE ISLAND
W Bay St, Nassau, Bahamas, Tel: +12423276400
www.sandalsresorts.it
Negli anni '40 questo resort era il club privato dell'alta società, tanto da ospitare il Duca di Windsor. Oggi è il luogo perfetto per una vacanza sofisticata. Il plus: un'isola privata - proprio davanti alla spiaggia – con una spa a cielo aperto.

Guava duff

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER L'IMPASTO: **GUAVA** 12-15 — **FARINA 00** 400 g — **LIEVITO IN POLVERE** 4 cucchiaini — **ZUCCHERO** 50 g — **BURRO** 50 g — **OLIO DI SEMI** 50 ml — **UOVA** 2 tuorli e 2 albumi — **CANNELLA MACINATA** 2 cucchiaini — **ESTRATTO DI VANIGLIA** 2 cucchiaini — SALE
PER LA SALSA: **ZUCCHERO** 250 g — **BURRO** 200 g — **UOVA** 2 albumi — **RUM** 20 ml

Il "guava duff" è uno squisito dolce dal sapore caraibico, preparato con la polpa del guava, tipico frutto degli ambienti tropicali. Lo potete trovare in molti negozi di alimentari etnici o nei reparti di ortofrutta tropicale della grande distribuzione. Lavate, sbucciate e tagliate a metà i frutti, estraete la polpa e amalgamatela con un cucchiaio di zucchero, un cucchiaino di vaniglia e la cannella. Preparate l'impasto sbattendo insieme burro, olio, zucchero e i tuorli di uovo. Setacciate la farina, il lievito, un pizzico di sale e il resto della vaniglia. Dividete il composto in 3 parti e lasciatele riposare in frigo per circa 30 minuti. Su una spianatoia infarinata, stendetele con un mattarello e distribuite la polpa di guava su ciascuna. Arrotolate l'impasto farcito, avvolgetelo in fogli d'alluminio e fate bollire per un'ora in una pentola piena d'acqua. Verso fine cottura, dedicatevi alla salsa: montate gli albumi a neve in una ciotola e, in un'altra, mescolate burro e zucchero. Aggiungete poco alla volta gli albumi e il rum continuando a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Servite quindi il guava duff a fette con la salsa calda.

Tutto il sapore della **Catalogna**

Poco conosciuta fuori dai confini spagnoli, la salsa Romesco è una vera istituzione in patria. Da provare

È una salsa conosciutissima in Spagna e sopratutto in Catalogna, ma pressoché ignota in Italia. Preparazione antica, a base di olio, aceto, frutta secca, pomodori, aglio e peperoni, che apparve centinaia di anni fa a Tarragona, dove tuttora costituisce l'ingrediente tipico di una zuppa di pesce locale chiamata "suquet". Ma poiché è una salsa estremamente versatile è diventata come la mayonnaise e, al suo pari, si combina perfettamente oltre che col pesce anche con le verdure e con la carne.

PERFETTA CON I CIPOLLOTTI CATALANI

Uno degli abbinamenti più noti è quello con i "calçots", sorta di cipollotti tipici della zona simili ai porri ma dal sapore assai più intenso, che vengono scottati sulla brace e poi intinti nella salsa e che sono l'attrattiva di una grande sagra di paese che si tiene nel comune catalano di Valls l'ultima domenica di gennaio. Come di solito avviene, ci sono molte ricette che differiscono tra loro per la proporzione tra gli ingredienti, la qualità dei peperoni e quella della frutta secca.
Di seguito, ne riportiamo una versione classica e semplice, facilmente riproducibile con l'ausilio di un mixer. Dopo averla preparata, ricordatevi di provarla insieme a spicchi di uova sode, all'avocado, ai crostacei bolliti o agli asparagi. Il sapore è molto gustoso e particolare, il gusto dell'aglio si percepisce, ma la soddisfazione è garantita.

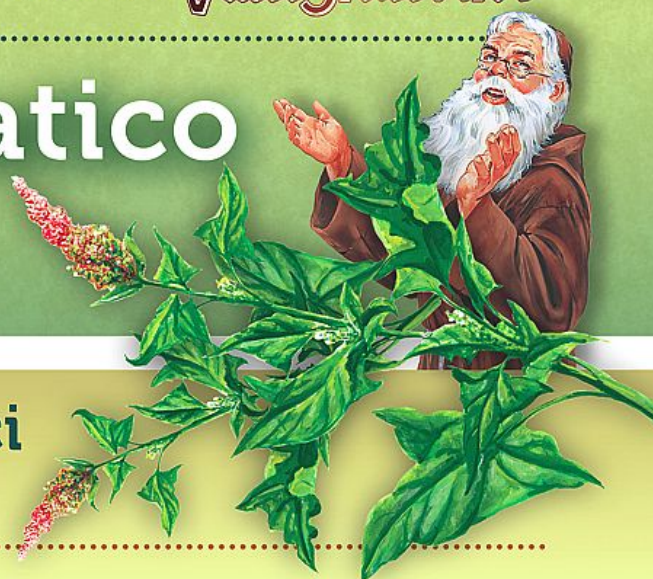
Luca Turchi

SALSA ROMESCO

Lavate 3 peperoni rossi, maturi e piccoli, apriteli e privateli della parte bianca e dei semi. Prendete anche 3 pomodori medi, 3-4 spicchi di aglio e metteteli tutti in forno preriscaldato a 200°C avvolti in carta da forno, un foglio per ciascun ingrediente. Per la cottura, calcolate 10 minuti per l'aglio, 15 per i pomodori e 20 per i peperoni. Pelate l'aglio e i pomodori, quindi tostate 15 grammi di mandorle e altrettanti di nocciole, pelatele e tostate anche una fetta di pane. Ora potete mettere tutti gli ingredienti nel mixer aggiungendo 250 ml di olio extravergine di oliva, 100 ml di aceto di vino e un poco di sale. Frullate il tutto a velocità media sino a rendere omogeneo il composto, dopodiché aggiungete due cucchiaini di paprika dolce e un pizzico di peperoncino piccante. A questo punto la salsa è pronta: non deve essere né troppo unta né troppo granulosa, quindi aggiustatela di olio o di pane tostato.

CURARSI A TAVOLA RICETTE FACILI CON ERBE OFFICINALI DI

Spinacio selvatico

Nome latino *Chenopodium bonus-henricus* L.
Famiglia *Chenopodiaceæ*

Zuppa di spinaci selvatici e fagioli

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci selvatici puliti
400 g di fagioli borlotti
100 g di pancetta
4 spicchi d'aglio
peperoncino
4 fette di pane abbrustolito
olio evo (extra vergine d'oliva)
sale

In due distinte pentole lessare gli spinaci selvatici, puliti e spezzettati, e i fagioli messi a mollo circa un paio d'ore prima. Quando gli spinaci selvatici e i fagioli sono cotti, scolarli e conservare l'acqua di cottura di entrambi. Nel frattempo ridurre la pancetta a dadini, tritare finemente gli spicchi d'aglio e rosolarli in una casseruola con olio evo assieme al peperoncino. Aggiungere quindi gli spinaci selvatici con poca della loro acqua di cottura e portare ad ebollizione. Dopo un po' unire i fagioli, anch'essi con un bicchiere della loro acqua di cottura, tenere sul fuoco per qualche minuto, aggiustare di sale, mescolare e servire nei piatti su fette di pane abbrustolito.

Proprietà | Lo spinacio selvatico è ricco di sali minerali, ferro in particolare, e vitamine. Possiede inoltre proprietà antianemiche, antiscorbutiche e depurative. È sconsigliato a individui sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi per il suo elevato contenuto di acido ossalico.

Parti usate | In cucina si impiegano le foglie fresche.

Uso in cucina | Le foglie possono essere consumate crude, condite in insalata, oppure impanate e fritte o semplicemente lessate come contorno. Sempre loro, ben cotte si prestano alla preparazione di ripieni, minestre, paste asciutte, frittate. Lo spinacio selvatico è molto usato nella cucina dei villaggi di montagna, è il protagonista della "Sagra del Paruch" che si tiene a Morbegno, in Valtellina, agli inizi di giugno come pure dell'altrettanto famosa "Sagra degli Orapi" che si svolge all'inizio di agosto a Barrea, in provincia dell'Aquila, nel Parco Nazionale d'Abruzzo.

Origine del nome | Le piante del genere *Chenopodium* devono questo nome alla parola greca *chến*, *chēnós* (oca) e *poús* (piede) o *pódion* (piccolo piede) per la caratteristica forma delle loro foglie a "piede d'oca". Il secondo nome *bonus-henricus* fu attribuito dal naturalista Linneo in onore di Enrico IV di Navarra, re di Francia, chiamato buon Enrico dai sudditi francesi, perché in tempo di grave carestia aprì i cancelli del parco reale, ricco di erbe commestibili, permettendo al popolo di sfamarsi. Un'altra ipotesi fa invece riferimento alla leggenda del Povero Enrico che sarebbe guarito dalla lebbra grazie a questa pianta.

Habitat | Lo si trova in tutte le montagne d'Italia, dalle Alpi agli Appennini, dalla quota collinare fino oltre i 2000 metri, vicino alle case, alle baite, nei prati incolti, nelle malghe frequentate dal bestiame.

Coltivazione | Lo spinacio selvatico può essere coltivato in montagna in posizione tale da ricevere i raggi solari diretti nelle ore meno calde. Può essere seminato in primavera o moltiplicato trapiantando pezzi di rizoma nell'autunno. La pianta è avida di azoto e richiede innaffiature saltuarie se il terreno diventa troppo secco.

Raccolta | Si colgono le foglie tenere o anche i cespi interi prima della fioritura.

Conservazione | Lo spinacio selvatico si usa fresco. L'essiccazione determina la perdita del profumo e di molte delle peculiari sostanze che la pianta contiene. Eventualmente si può congelare dopo averlo scottato in tegame.

Per porre domande oppure ottenere ulteriori informazioni:
Edizioni Frate Indovino, Via Marco Polo 1/bis, 06125 Perugia
www.frateindovino.eu, e-mail: redazione@frateindovino.eu

facebook.com/frateindovino

Tel. 075 5069369

Le ricette dei fan

I migliori piatti inviati alla pagina Facebook di Cotto e Mangiato

Antonella Santilli

Maiale in crosta con cime di rapa

INGREDIENTI

FILETTO DI MAIALE 500 g — **CIME DI RAPA** 200 g — **PASTA SFOGLIA** 200 g — **PEPERONCINO IN POLVERE** 1 cucchiaino — **VINO BIANCO** mezzo bicchiere — **ALLORO** 1 foglia — **ROSMARINO** 1 rametto — ACETO BALSAMICO — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE

ROSOLATE il filetto in un tegame con due cucchiai d'olio e le erbe aromatiche. Salate e sfumate con il vino. Lavate e cuocete le cime di rapa in poca acqua salata, scolatele bene e ripassatele in padella con un filo d'olio e una spolverata di peperoncino. Stendete la pasta sfoglia, ricopritela con la verdura e ponete il filetto al centro. Arrotolate con delicatezza, chiudendo bene il bordo. Bucherellate e passate in forno per circa 30 minuti. Lasciate raffreddare prima di tagliare e servite con aceto balsamico.

Marika Dolciotti

Torta all'acqua con cacao e mandorle

INGREDIENTI

PER UNO STAMPO DA 23/24 CM

FARINA 00 320 g — **ACQUA** 350 ml — **ZUCCHERO** 240 g — **CACAO (AMARO O DOLCE) IN POLVERE** 30 g — **MANDORLE** 20 g, a scaglie — **OLIO DI SEMI** 75 ml — **LIEVITO VANIGLIATO** 1 bustina

IN UNA CIOTOLA mettete l'acqua, l'olio e lo zucchero e mescolateli con una frusta elettrica Aggiungete anche la farina setacciata con il lievito, il cacao in polvere (amaro o dolce come preferite) e impastate il tutto. Imburrate e infarinate uno stampo da ciambella di 23/24 cm e riempitelo con il composto. Decorate con le mandorle a scaglie e cuocete in forno a 180°C per 30 minuti. La torta è cotta a puntino quando, infilando uno stecchino nella torta ne uscirà asciutto.

Camilla Soffritti

Barrette di cioccolato e frutta secca

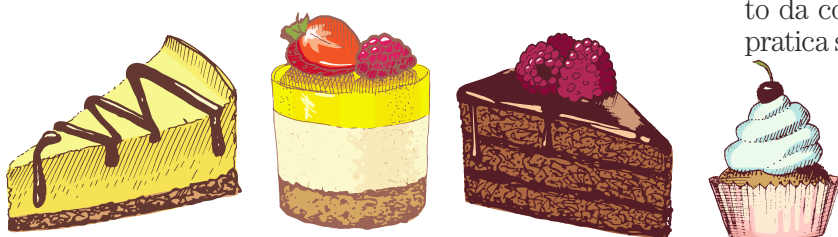
IN UN TEGAME sciogliete il burro e aggiungete anche le barrette tagliate a piccoli pezzi. Quando il composto risulterà sciolto e caldo, unite la frutta secca ed amalgamate bene. Mettete il composto in una pirofila foderata con carta da forno: deve essere alto circa 1 cm o poco più. Appena si sarà raffreddato, spalmate sopra il cioccolato bianco morbido fatto sciogliere precedentemente nel microonde. Infine, quando il tutto sarà sodo e compatto, suddividetelo in barrette e buona merenda!

INGREDIENTI

BARRETTE TIPO MARS 5 — **BURRO** 90 g — **FRUTTA SECCA MISTA** 200 g (mandorle, nocciole, pistacchi) — CIOCCOLATO BIANCO PER LA COPERTURA

INVIA LA TUA RICETTA A: WWW.FACEBOOK.COM/COTTOEMANGIATO

Sai trattenerti davanti a una **fetta di torta?**

Mangiare fino a scoppiare e, alla fine, non saper resistere al dessert. Succede spesso, e qui l'esperta spiega il perché

Ti è mai capitato di andare a uno di quei pranzi luculliani, magari in campagna, composto da milioni di antipasti, primi, secondi, contorni, irrorati da fiumi di vino? Insomma, il paradiso dei mangioni in cui alla fine dell'infinito pranzo pensi "Se mangio anche solo una briciola di pane scoppio"!
E poi, arriva lui: il tuo dolce preferito. Prima cerchi di guardarlo con aristocratico distacco, ribadendo a te stesso che stai per scoppiare, e poi ammetti di avere l'acquolina in bocca. Cominci ad ammorbidirti dicendoti "Magari lo assaggio soltanto...". Superato con facilità il dilemma, ti dirigi verso il buffet per la prima strisciolina di dolce (che buono!) e cominci con un attacco lento e progressivo, di strisciolina in strisciolina, di boccone in boccone, come se avessi scoperto una fame infinita e insaziabile, consapevole che, forse, saresti anche capace di finirtelo quel dolce se non fosse per le buone norme di educazione.

Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di* Napoli SUN. *I suoi contatti:* cimino.nutrizionista@gmail.com *il sito:* www.monicacimino.it Facebook: diet coach

C'È FAME E FAME

Attacco bulimico o calo di zuccheri nel sangue? Niente di tutto questo. Si tratta di fame edonica. Mi spiego meglio: il comportamento alimentare è un fenomeno lineare, piuttosto discontinuo, influenzato da convivialità, norme sociali, preferenze che in pratica sfuggono al controllo base che ci fa mangiare solo quando le riserve di nutrienti stanno diminuendo. Un tempo, il comportamento alimentare dell'uomo primitivo era regolato da mediatori che, in caso di carenze interne, dicevano al cervello di mangiare e di interrompere non appena le riserve erano ripristinate. Ma l'uomo primitivo non aveva pasti a orari prestabiliti, né grandi appuntamenti di convivialità, per questo il comportamento alimentare era piuttosto semplice (gli esperti lo hanno definito fame omeostatica). A un certo punto però, come hanno evidenziato gli studi di fisiologia, tutto cambiò di fronte ad una fetta di torta...

VOGLIA DI QUALCOSA DI BUONO

Nella società moderna, infatti, l'eccessiva disponibilità di cibo altamente gustoso ha fatto aumentare il consumo di cibo soltanto per piacere e non per effettiva necessità energetica . Mangiare una fetta di torta dopo il pranzo luculliano, rappresenta il tipico esempio di consumo di cibo guidato dal piacere e non da una carenza energetica. Ora, mentre nella fame omeostatica quando le riserve vengono ricostituite il segnale di fame si spegne, nella fame edonica il segnale di fame resta acceso. Per questo, siamo capaci di mandare giù striscioline infinite di fette di torta in attesa di un senso di sazietà che non arriva.

CEDERE O RESISTERE?

Il mio consiglio è di riconoscere questo tipo di fame e capire subito quando scatta la voglia di qualcosa di buono, sfizioso e semplicemente gratificante, in modo da insegnare anche ai vostri bambini che quando una cosa ci piace molto è assolutamente normale avere difficoltà a controllarsi, ma che bisogna farlo per sentirci bene, non ingrassare troppo e non compromettere la nostra salute.

{ Tutti i giorni in tv }

Appuntamento alle 12.50 su Italia 1 con Tessa Gelisio, i suoi ospiti e tantissime nuove idee

Cotto e Mangiato raddoppia e torna in tv nella sua versione estesa. La rubrica, diventata un appuntamento fisso all'interno del telegiornale Studio Aperto delle 12.25, vi aspetta come sempre, dal lunedì al venerdì su Italia 1, con le ricette di Tessa Gelisio. E non solo… Anticipato, il 19 e 20 aprile, da due puntate speciali, da uno dei maggiori eventi internazionali che si svolge ogni anno a Milano, da lunedì 23 aprile al 1 giugno torna Cotto e Mangiato nella sua versione extra large. L'orario è sempre lo stesso, dalle 12 circa su Italia 1, ma i cambiamenti saranno tantissimi. Cotto e Mangiato cambia veste per i suoi 10 anni! Quest'anno le puntate saranno suddivise tra Cotto e Mangiato – Il menù e Cotto e Mangiato – Brunch time, due tipologie differenti per soddisfare la fame di novità in cucina dei telespettatori. Non mancheranno le ricette, tantissime idee nuove da sperimentare ai fornelli ma anche i piatti migliori del repertorio della cucina di Italia 1. Ci saranno i grandi chef, pronti come sempre a svelare qualche trucco del mestiere, e gli allievi delle scuole di cucina e delle scuole alberghiere che, nella rubrica Giovani chef, metteranno in pratica la loro esperienza. Ma non basta, le sorprese continuano. Tessa Gelisio accoglierà i suoi ospiti in uno studio completamente nuovo, con una grafica rinnovata e tante musiche di sottofondo, tutte da scoprire, la colonna sonora perfetta per i vostri momenti in cucina. Non resta che prendere il telecomando e accendere la tv: Cotto e Mangiato vi aspetta!

Se avete bisogno di un'idea in più, veniteci a trovare anche sul sito e su facebook:

www.studioaperto.it e clicca su **cotto e mangiato**

Pagina ufficiale **facebook.com/cottoemangiato**